

國立台南高商 110 學年度 家長日

家長手冊



110 年 11 月 6 日

臺南高商全體



歡迎家長蒞臨

目 錄

壹、活動流程	2
貳、家長會長的話	3
參、校長的話	4
肆、校務報告	
一、教務處	8
升學管道說明	10
二、學務處	15
三、教官室	18
四、總務處	21
五、實習處	22
六、輔導處	28
七、圖書館	29
八、進修部	34
九、空中學院	36
十、110 學年度第一學期行事曆	37
伍、親職文章	
一、青少年根本不想跟父母相處？孩子的說法完全不一樣	40
二、如何避免孩子產生自殺意念？	42
三、要容許孩子做「看起來很廢」的事	44
四、學習歷程檔案怎麼做？別把三年寫成流水帳	46
陸、宣導文宣	
一、心情溫度計(簡式健康量表)	50
二、網路成癮：給家長的一封信	51
三、臺南地區輔導資源網絡	53
柒、校園教室配置圖	54

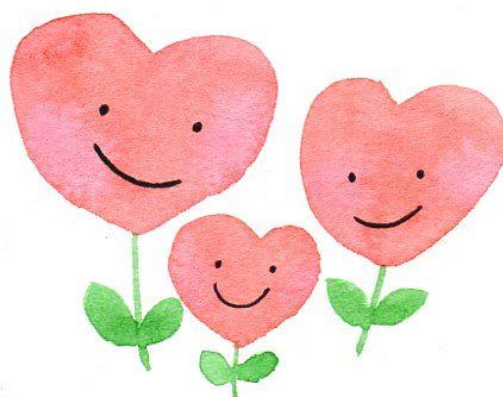
家長日活動流程

110年11月6日(週六)上午9:30-12:00

流程	時間	地點	活動簡介	主講/主持
家長簽到	9:30-9:50	中正樓 (禮堂)	校務及講座資料發放	南商團隊
校務報告	9:50-10:20		1. 校長與家長會長致歡迎詞 2. 校務報告暨各處室報告	校長、家長會長、 各處室主任
休息	10:20-10:40		移動至各班教室	南商團隊
親師座談	10:40-12:00	各班 教室	家長與導師 互動與交流	各班導師

線上一親職教育講座及宣導，供家長自行觀看

專題講座 【面對青少年風暴期- 成為自在的青少年父母】	60 分鐘	線上影片	1. 網址公告於學校首頁的「家長日 專區」 2. 專題講座影片開放觀看時間： 11.06(六)8:00-11.07(日)17:00	看見光亮 心理諮商所 蘇郁玫 心理師
學習歷程與升學管道 簡介	20 分鐘		網址於公告於學校首頁的「家 長日專區」。	教務處
自主學習宣導	10 分鐘			圖書館



家長會長的話

家長會長 李德清

各位敬愛的家長，大家好！

本人擔任 110 學年度學校的家長會長，我們臺南高商家長會在歷任會長的努力下，凝聚了全體家長的力量，與學校行政、教師團隊形成緊密的鐵三角關係，攜手為孩子的未來奮鬥，也為孩子的學習，提供了最重要的助力。

我們南商為歷史悠久、校譽卓著的優質學校，擁有優秀的教師與行政團隊，在黃耀寬校長帶領下，校譽蒸蒸日上。不僅學生升學表現傲人，師生競賽成果亦為亮麗，且擔任教育部新課綱前導、優質化推動學校等多樣業務，受長官、社區肯定，實為南區翹楚，績優且傑出。

素仰 您關心教育、熱心公益，更感念 您蒞臨家長日親師座談活動，了解 貴子弟在校學習情形，並與教師溝通對話；期盼大家能支持與愛護學校，讓學校永續發展，更上高峰。也讓家長會成為學校「創新突破，力爭向上」強而有力的後盾，讓 貴子弟能在更優質的學習環境中學習及成長。

家長會永遠本著「做功德，為教育」的理念，願與大家共同協助學校，幫忙校長，奉獻教育，讓我們攜手相約「為孩子的教育盡一份心力」，感念感謝！最後，敬祝各位家長

闔家平安 事業順利！

校 長 的 話

建構智慧科技、營造人文藝術、培養創新人才的卓越學校

國立臺南高商 黃耀寬 校長

壹、前言

今天是本校110學年度「親職教育家長座談會」，感謝各位關心學校、學生的家長蒞臨指導。

臺南高商歷史悠久，創校迄今已100年，在此學府已孕育出各行各業的菁英，為國家社會培育出許多傑出人才。

本校學生入學素質高，秉持「成就每一個孩子」的信念，不論在課程規劃、班級經營、教學輔導、技能訓練、課外活動、社區聯繫、產業合作等，透過每一位師長辛勤而真誠的付出，讓每一位學生都能找到一條屬於自己未來的路，進而營造一所「學生喜歡、家長放心及社區肯定」的優質學校。

貳、學校概況

一、地理位置與校園面積

學校位於臺南市南區南門路以西，健康路以南的街廊內，校地使用面積3.0726公頃，水交社用地1.3137公頃，總面積為4.3863公頃，校地方正。

二、學校規模：日間部51班，進修部13班，合計65班，1888人。

(一)日間部：

1. 高職部：商業與管理群(商業經營科、會計事務科、國際貿易科、資料處理科)、外語群(應用外語科)、設計群(廣告設計科)、餐旅群(觀光事業科)，共48班。

2. 綜合職能科：每年級一班，共3班。

(二)進修部：

商業與管理群(商業經營科、資料處理科)、餐旅群(觀光事業科、餐飲管理科)12班。

(三)實用技能學程(夜間上課)：廣告技術學程1班。

三、教職員工

(一)人數：教師147人，教官6人，職員技工28人。

(二)教師學歷：博士5人、碩士114人、大學34人。

參、學校願景與學生圖像

本校在歷任校長的擘畫經營、凝聚師生及社區共識下，建構智慧科技、

營造人文藝術、培養創新人才的卓越學校的學校願景邁進，進而培養學生「會做人、會做事、會讀書、會生活」。

- 一、**科技**：建構智慧科技專業多元的教學環境
- 二、**人文**：營造人文藝術溫馨和諧的校園文化
- 三、**創新**：培養務實致用創新創意的技術人才

我們期許學生在南商三年，秉持校訓「誠、信、勤、樸」精神，無論在做人、做事及生活上，能具備適應現在生活及未來挑戰的知識、態度及能力。因此，南商的學生圖像是成為一位具備品格力、學習力及專業力的優秀人才。

- 一、**品格力**：具備誠信、禮貌、勤奮、榮譽的良好品德，知道孝順父母、感恩師長。
- 二、**學習力**：具備大量閱讀、善用科技、合作學習、歸納統整，良好讀書習慣及方法，做好時間管理。
- 三、**專業力**：具備溝通表達、創新創意、團隊合作，務實致用的專業技能。

肆、校務經營理念

個人謹守法紀，落實國家教育政策，實施十二年國民基本教育，以達適性揚才之目標。秉持歷任校長優良辦學方針與策略，配合當前教育政策與現況，提出以下個人經營學校的核心理念。

一、以學生為主體，強調適性學習

讓學生成為課堂的主體，使每一位學生在友善校園裡，都能盡性地學習。不放棄任何一個孩子，把每一位學生都帶上來。

二、以教師為核心，尊重專業自主

在學校的經營中，行政必須支援教學。透過教師專業發展，尊重教師專業，以好老師實踐好課程，以好課程培育好人才。

三、以家長為後盾，鼓勵多元參與

加強親師生合作，鼓勵家長積極關心孩子的學習與成長，參與校務的規劃與發展，使家長的參與成為學校的助力，學校的所有作為應符合學生家長的期望。

四、以社區為資源，發展社區化學校

走出校園積極與社區互動，結合社區資源推動校務，使學校成為社區學習中心，建立共同體的情感，共存共榮，使學校永續發展。

五、以學校為本位，形塑永續願景

凝聚共識，確立學校願景與學生圖像、規劃學校本位課程，發展學

校特色，形塑學校永續發展的願景。

六、以和諧為文化，營造優質校風

重視處室間溝通協調，力行走動式管理，傾聽師生及家長意見。形塑校園民主，建立校園倫理，促進團結合作，形成溫馨和諧的校園文化，營造優質的校風。

七、以績效為指標，提升教育品質

以滾動管理模式(PDCA)、增能賦權原則，落實行政支援教學，強化績效責任，加強內部管控，落實自主管理，發揮學校整體教育效能，提升教育品質。

八、以創新為動力，發展學校特色

力求觀念與組織的革新，建立開放與創新的學校文化，以創新為動力發展學校特色。

伍、學校發展現況及重點

感謝各位師長同仁努力，家長會及校友會的支持，南商同學們在升學科大、技能競賽各方面表現得非常優異。

一、學校評鑑：

108 年校務評鑑暨專業群科評鑑，各項指標皆榮獲優等之最高榮譽。

二、升學科大方面

今年繼 106、107、109 年榮獲商管群全國榜首，108、110 年榮獲外語群英語類及餐旅群全國榜首。四技二專統測成績 80%以上達國立科大錄取標準，考取成功大學、台灣科技大學、台北科技大學、台北商業大學、雲林科技大學、高雄科技大學、高雄餐旅大學、中興、中正大學)~共計 231 位，再創佳績。

三、技能競賽方面

106-109 學年度全國商業類科學生技藝競賽，共榮獲 22 座金手獎及 25 座優勝，除此，各項校外競賽成績，表現優異，例如全國高級中等學校商業與管理群專題及創意製作競賽、全國科展、全國咖啡拉花大賽、全國遊程設計競賽、資訊月資訊應用競賽、全國高中職會展城市行銷提案競賽、臺南市語文競賽、攝影比賽、美術、國際商品解說模擬競賽、金融知識奧林匹克競賽、國貿大會考、全國音樂比賽、體育田徑、排球、籃球、足球等球類競賽，皆榮獲佳績，這些優異表現，讓台南高商校譽蒸蒸日上。

四、資源整合

- (一)爭取校舍維修整建經費，拓展教學與校務發展資源。106 學年度-109 學年度共獲補助經費 233,409,490 元，委辦經費 94,059,002 元，合計 327,468,492 元。校務基金共結餘約 4,700 萬元
 - (二)申辦競爭型計畫，拓展教學與校務發展資源。申辦高職優質化、均質化補助方案、前瞻基礎建設、校外職場參觀與校外實習等競爭型計畫，拓展教學與校務發展資源。
 - (三)積極籌募獎助學金、教育儲蓄專戶，協助學生正常就學。
 - (四)組織健全運作正常，設置獎學金辦法。家長會、校友會組織健全且運作正常，設置獎學金辦法，獎勵本校優秀學生。
- 這些經費補助將可挹注本校校務推動及發展特色經費。

五、校園環境營造

- (一)完成圖書館共讀站、自主學習空間、研討教室、餐服教室、國貿教室、語言多功能教室、六藝教室、藝術人文教室、專題製作教室、AR-VR 教室、創客自造教室等，以因應未來多元選修。
- (二)109 年度綜合體育館落成啟用、全校教室建置大型觸控螢幕電視、優化校園監視系統與廣播系統、整建中餐與烘焙教室等。110 年陸續完成校園中央廣場、操場 PU 跑道、中正樓場館、明德樓 1-5 樓廁所整建，提供師生更優質的學習環境。
- (三)110 年 7 月實習大樓開工興建，預計 112 年啟用。

五、學生輔導管教

實施全人教育，推展生命教育，落實生活與民主法治教育，嚴管勤教，型塑優良校風。

六、強化產學聯結

辦理職場體驗與業界實習，引進業師協同教學，鼓勵學生考取專業證照，讓學生所學務實致用與工作職場接軌，厚植就業能力。

陸、結語

進步從改變開始，夢想需要行動來實踐。教育是個人發展，自我實現，社會進步，國家建設及人類永續的基石。面對少子化的衝擊、十二年國民基本教育、新課綱實施及各項教育改革的推動，需要愛心與耐心，更要有毅力與勇氣來承擔及實踐。最後，再次感謝各位家長熱情參與校務，讓我們共同努力，全力以赴，成就每一個孩子，開創美好的未來。

校 務 報 告

教務處

一、教務處人員介紹及聯絡分機

職稱	姓名	分機
教務主任	邱貴芬	511
教學組長	許智凌	512
註冊組長	陳佶廷	513
設備組長	劉詩柔	515
實研組長	林秀玲	516
特教組長	吳美瑠	517

二、學校願景與學生圖像



秉持「務實致用」的技職精神，在校訓「誠信勤樸」的永續基礎上，建構「科技、人文、創新」的卓越學校。

科技：建構智慧科技專業多元的教學環境

人文：營造人文藝術溫馨和諧的校園文化

創新：培養務實致用創新創意的技術人才

建構智慧科技、營造人文藝術、培養創新人才的卓越學校

三、學生課表、成績可至本校「線上查詢系統」登入學生帳號、密碼即可查詢。相關連結網址：

本校首頁 / 學生專區 / 線上查詢系統
<https://score.tncvs.tn.edu.tw/online/information.asp>

四、本校建立「南商數位學習平台」(<https://eeclass.tncvs.tn.edu.tw/>)提供師生做為線上測驗、線上教材、作業公告、繳交及教學通知等用途，於疫情停課期間亦擔任師生教學聯繫平台角色，使居家線上教學更為順利進行。

五、110 學年度升學成績再創新猷！

繼 106、107、109 學年商管群全國榜首、108 學年度榮獲外語群、餐旅群雙群榜首，110 學年度再度榮獲外語群英文類及餐旅群雙群全國榜首！

- 應三甲陳怡安同學榮獲外語群英文類全國榜首
- 觀三甲方怡靜同學榮獲餐旅群全國榜首
- 觀三乙黃建凱同學榮獲餐旅群全國第二名

六、109 學年度畢業學生 579 人，錄取公私立大學為 543 人。其中錄取國立學校 354 人，包含錄取成功大學 1 人、中山大學 1 人、中正大學 3 人、臺師大 2 人、彰師大 1 人、臺科大 10 人、北科大 12 人、北商大 19 人、高餐大 22 人、雲科大 23 人、高科大 137 人，共計 231 人，將於 12 月校慶運動會邀請出席，並頒發獎學金新台幣 1,000 元。感謝各位導師及所有老師的指導及家長會全力支持！

七、111 學年度技術型高中專業群科「特色招生」甄選入學，本校共計招收 4 科名，班別及招收人數如下：

1. 國貿科—外貿精英班(35 名)
2. 應英科—職場英文精英班(35 名)
3. 廣設科—文創設計班(35 名)
4. 觀光科—餐旅休閒管理班(35 名)

★預計特色招生甄選入學於 111 年 3 月報名，歡迎鼓勵國三學生，踴躍報名。

八、升學管道說明：

升學管道	111 學年度大專校院入學方式及資格																																									
特殊選才	報名： 110/12/20-12/24 甄審：111/1/17-25 放榜：111/2/15	具特殊經歷或專長																																								
技優保送	報名：2/14-2/17 放榜：3/15	全國技藝競賽前三名、全國技能競賽前三名、國際技能競賽正備取國手																																								
技優甄審	報名：111/5/17-5/20 甄審：111/6/9-6/19 放榜：111/7/5	全國技藝/能競賽得獎、取得乙級技術士證、全國高級中等學校專業群科 專題及創意製作 競賽決賽獲獎																																								
科大繁星	報名：111/3/16-3/23 放榜：111/5/10	技術型高中學生，校內推薦，在校前 30%																																								
四技二專 統一入學測驗	考試：111/4/30-5/1																																									
甄選入學	一階報名：5/20-5/27 二階複試：6/17-7/3 放 榜：7/13	1. 第一階段依統測成績篩選通過 2. 第二階段依各推甄學校提出之備審資料、面試或術科實作等要求。																																								
聯合登記分發	填志願：7/28-8/2 放 榜：8/9	統測成績依各校科目權重，規定之加權倍數計算獲得總分，學生選填志願分發。例如： <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th colspan="2">110 學年度</th> <th colspan="5">科目成績權重</th> </tr> <tr> <th>學校</th> <th>科系</th> <th>國文</th> <th>英文</th> <th>數學</th> <th>專一</th> <th>專二</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">雲科大</td> <td>企管系</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2.5</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>應外系</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">北科大</td> <td>經管系</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>應英系</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	110 學年度		科目成績權重					學校	科系	國文	英文	數學	專一	專二	雲科大	企管系	1	2	1	2.5	2.5	應外系	2	2	1	3	3	北科大	經管系	2	2	1	3	3	應英系	1	2	1	2	3
110 學年度		科目成績權重																																								
學校	科系	國文	英文	數學	專一	專二																																				
雲科大	企管系	1	2	1	2.5	2.5																																				
	應外系	2	2	1	3	3																																				
北科大	經管系	2	2	1	3	3																																				
	應英系	1	2	1	2	3																																				
高中英聽測驗	第一次：110/10/23 第二次：110/12/11	英聽成績供大學端升學參採																																								
大學學測	考試：111/1/21-23																																									
大學繁星	報名：111/3/15-3/16 放榜：111/3/22	普通型高中學生，校內推薦，在校前 30%																																								
大學申請	一階報名：3/24-25 一階放榜：3/31 二階考試：5/19-6/5 放 榜：6/6																																									
分科測驗	測驗考試：7/11-12 成績公告：7/27 登記志願：7/30-8/2 錄取公告：8/12																																									

升學管道相關參考網站：

財團法人技專校院入學測驗中心

https://www.tcte.edu.tw/net_rel.php

大學甄選委員會 <https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>

九、學生學習歷程檔案宣導：

(一) 學生學習歷程檔案有什麼用？



(二) 學生學習歷程檔案要上傳什麼？

學習歷程學校平臺		學習歷程中央資料庫	
項目	內容	項目	內容
基本資料	學生學籍資料 (含校級、班級及社團幹部紀錄)	基本資料	同學習歷程學校平臺之資料 ● 學校每學期提交
修課紀錄	學校報經各該主管機關備查之課程計畫所開設、有採計學分之科目/課程學業成績及課程諮詢紀錄	修課紀錄	同學習歷程學校平臺之資料； 不包括課程諮詢紀錄 ● 學校每學期提交
課程學習成果	(需任課教師認證) 前款科目/課程產出之作業、作品及其他學習成果 ● 每學期學生上傳時間及件數由學校自訂 (每學期上傳當學期之課程學習成果)	課程學習成果	同學習歷程學校平臺之資料 ● 學生自該學年上傳至學校平臺之課程學習成果，勾選至多6件 由學校每學年提交
多元表現	彈性學習時間、團體活動時間及其他表現 ● 學生上傳時間及件數由學校自訂 (限學生高中就學期間取得之多元表現，不限上傳學年度)	多元表現	同學習歷程學校平臺之資料 ● 學生自該學年上傳至學校平臺之多元表現，勾選至多10件， 由學校每學年提交

學生學習成果及多元表現準備方向，可參考網站：

- 111 學年度起適用「技專校院考試及招生調整方案」

<https://www.techadmi.edu.tw/111new/>



- 大學選才與高中育才輔助系統 <https://collego.edu.tw/Login/Index>



(三)本校學生學習歷程檔案重要事項及期程：

甲、學習歷程系統網址(以下 3 擇 1)：

1. <https://portfolio1.tncvs.tn.edu.tw/>
2. 南商首頁/校務系統/學生學習歷程平台(日間部)



3. 登入帳密：

帳號：學號

密碼：身份證字號(初次登入後，請進行修改成自訂的密碼)

乙、重要日程：(務必於規定期限內完成，逾期無法處理)

項目	內容	時程	備註
課程學習成果 (有學分)	上傳及送出認證 (每學期最多上傳20件)	第一學期：110年11月1日-111年1月20日 第二學期： 高一、二：111年3月1日-111年7月31日 高三：111年3月1日-111年4月	日校採用國教署委託暨南大學開發學習歷程平台(采威資訊承包) 服務專線：0800-825001
	認證 (任課教師)	第一學期：110年11月1日-111年1月31日 第二學期： 高一、二：111年3月1日-111年8月15日 高三：111年3月1日-111年4月 (於國教署確定期程後訂定截止日)	
	勾選 (每學年最多勾選6件)	高一、二：111年8月16日-111年9月4日 高三：111年4月 (於國教署確定期程後訂定截止日)	
	檢核(導師協助)	高一、二：111年9月5日-111年9月11日 高三：111年4月 (於國教署確定期程後訂定截止日)	
	提交(註冊組)	依國教署函文辦理	
多元表現	上傳 (每學年最多上傳20件)	高一、二：110年11月1日-111年7月31日 高三：110年11月1日-111年4月 (於國教署確定期程後訂定截止日)	彈性學習時間 團體活動時間 其他多元表現
	勾選 (每學年最多勾選10件)	高一、二：111年8月16日-111年9月4日 高三：111年4月 (於國教署確定期程後訂定截止日)	
	檢核(導師協助)	高一、二：111年9月5日-111年9月11日 高三：111年4月 (於國教署確定期程後訂定截止日)	
	提交(社團活動組)	依國教署函文辦理	

丙、可上傳的檔案格式及大小：

資料項目	檔案格式類型	內容說明 (包括簡述之字數限制或檔案大小等內容)
課程諮詢紀錄	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 2MB
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限
課程學習成果	文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 4MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限 10MB
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限
多元表現	證明文件：pdf、jpg、png	每件固定上限 4MB
	影音檔案：mp3、mp4	每件固定上限 10MB
	外部連結：文字	
	簡述：文字	每件固定 100 個中文字為限

(四)常見 Q&A：

Q1：我的缺曠課資料有誤，怎麼辦？

A1：學習歷程系統平臺缺曠資料不會提交至中央資料庫，故可不予理會。學生只需向學務處的校務系統更正缺曠課紀錄。

Q2：我的姓名為特殊字，系統無法呈現，怎麼辦？

A2：因為學生的資料上傳至中央資料庫後是以身份證ID索引，特殊字未正常呈現，可不予理會。

Q3：我有輸入主要E-mail，可是隔天系統會自動清除，怎麼辦？

A3：因為學習歷程系統會每天自動從學校校務系統自動讀取學生的E-mail，所以若同學在始業訓練時，未於校務系統登錄E-mail，則學習歷程系統將會自動清除同學輸入的主要E-mail。請同學先於主要E-mail及備用E-mail輸入相同信箱，系統最後仍會保留備用E-mail資料，並以此E-mail寄送相關資訊。

Q4：我的課程任課教師有誤或無法選取認證教師，怎麼辦？

A4：請儘速向教務處註冊組反應。

Q5：我送出的課程學習成果，任課老師遲遲未認證，怎麼辦？

A5：請適時提醒任課老師。

Q6：使用者如忘記密碼應如何處理？

A6：(1)系統具有「忘記密碼」功能，需在校務系統建立使用者信箱或在首次登入系統時，建置備用信箱。當使用者忘記密碼時，即可點選忘記密碼，填入帳號、原填寫之主要(備用)信箱及驗證碼後，點選送出，即可收到「忘記密碼」的信件。
(2)如學習歷程學校平臺無任何使用者主要信箱或備用信箱，可由校管理者(即註冊組)填寫報修單或電話向得標廠商報修。

Q7：學生自填多元表現如何填寫外部連結？

A7：學生上傳10MB 以下的影音檔後，填寫外部連結的欄位即會出現，此時即可填寫。

Q8：多元表現蒐集時間範圍為何？

A8：學生在資料欄位內日期類的限制為自入學年7月1日起至上傳日為止。亦即學生高一傳高一階段，高二可傳高一、高二階段，高三可傳高一、高二及高三階段。

Q9：如學校已幫學生填寫之幹部，學生是否還需填寫於多元表現裡？

A9：學校幫學生填寫的校內幹部經歷紀錄屬學生之基本資料，不計入多元表現件數，學生亦無需勾選，但會提交至學習歷程中央資料庫。故學生可自行決定是否於多元表現裡填寫該資料。

Q10：學生可上傳件數與勾選件數的差別為何？

A10：(1)「上傳檔案」暫存於南商學習歷程平臺。本校課程學習成果及多元表現每學期上傳件數限制皆為20件。

(2)「勾選檔案」則將檔案傳送至中央資料庫。學年結束後，學生於課程學習成果每學年至多提交6件，多元表現每學年至多提交10件。

(三年累積課程學習成果至多18件，多元表現至多30件，提供升學備審資料參考)

學務處

一、本學年學務處人員介紹

職稱	姓名	分機	辦公室	分機
學務主任	李斐雯	611	健康中心	620
主任教官	楊秀菊	621	導師室一	631
訓育組長	徐偉能	612	導師室二	632
衛生組長	林秀嫻	613	導師室三	633
體運組長	林士欣	618	導師室 A	628
生輔組長	陳宗勝	622	專任辦公室	635
活動組長	李 暖	671		

二、孩子是我們一生的資產，鼓勵孩子充實的學習、教育孩子健全的人格，是我們家長、老師責無旁貸的工作，親師擁有良好的溝通合作，是教育孩子的最佳利器！

三、南商學生圖像：「學習力、專業力、品格力！」

為了塑造孩子最佳的人格品德，學務工作團隊(學務處、教官室、導師群)攜手聯合，持續推動以下活動事項：

1. 塑造學生自主負責：如班級手機使用管理、上課良好秩序的維持、教室環境整齊乾淨、晚自習學習空間開放等，以培養自主學習態度，守時守法的觀念，積極禮貌的行為，從細微處培養學生內化自律精神。
2. 增強學生品格素養：建立學生感恩、關懷等學生的內在素養，辦理母親節、聖誕節、教師節、畢業季等各項感恩活動，使學生能夠體會家庭、社會對他個人的付出，不僅懂得感恩，更能善盡個人之於家庭、個人之於社會的角色。
3. 培養學生合作創新：辦理多樣班級活動(高一品格成長營、校歌/英語歌唱比賽、高二才藝競賽、比賽、高三校外教學)，及本校近 50 個學生社團各項動態、靜態的多元展演活動，這些活動從籌備到完成，讓學生從過程培養領導溝通能力、團隊創新思考與人際合作的精神。
4. 注重國際教育推展：108 學年起開設全英語、日語初/進階、韓語等學生社團，並推動國際視訊交流課程，本學年規劃與日本長野飯田風越高校、福島川口高校等進行國際視訊文化課程交流。
5. 宣導學生認識議題：學校辦理多樣專題講座活動，如性別尊重、環境保護、交通安全、災害預防、法治教育、網路安全、反毒宣導…等活動，讓學生建立對生活議題的正確認識，保護自己免於受傷。
6. 協助弱勢學生學習：本校定期捐助教育儲蓄專戶之教職員工人數達

105 人，提供弱勢學生每月實質經濟援助。另外，工讀獎勵金(訓育組)、學產基金(教官室)，提供弱勢扶助，盼望學生能安心就學。

7. 注重學生身體健康：疫情期間，落實各項防疫工作(教室清消、量測體溫、飲食注意、勤洗手、戴口罩等)，守護校園師生健康。配合校園疫苗施打，本校於 9/24 完成第一劑 BNT 疫苗施打，接種率達 95% 左右，並預計 10/29 接種流感疫苗，確實達到防護病毒效果。
8. 辦理百年校慶系列活動：歡慶南商 100 歲生日，上學期辦理校址巡禮、百年高粽、孔廟祈福、紀念演唱會等系列活動，受到校友、家長、師生熱烈參與。本學期預計辦理運動大會、園遊會、校慶大會等，歡迎家長們蒞臨參與。
9. 營造學生揚才展能：培育本校學生多元展能舞台，如音樂比賽屢獲全國音樂比賽肯定(管樂團、國樂團)，體育賽事南部常勝進軍全國(跆拳道、溜冰、女籃、女排)，學生在老師、學校的指導協助下，完成自己的夢想，成就達成。

四、學校上放學人車分流動線說明：

1. 步行上學同學請由健康路大門兩側人行道進入，大門口正中央是車道動線，請行人不要從校門正中央通行。
2. 家長接送的同學，請由學校南側新興東路側門之家長接送區下車，步行進入學校。請家長避免在健康路校門、南門路與健康路口接送子女，此路口上下班時段人車擁擠，是為交通瓶頸。
3. 騎乘機/自行車上學同學，請由本校西側健康路一段 333 巷(家齊高中對面巷弄)，進入學生車庫停車後進入學校。
4. 若非上放學時段，新興東路側門與學生車庫不開放，請由健康路大門進出學校。

五、本校建置數個雲端資料庫系統，提供學生與家長隨時查詢在校表現紀錄資料。請由學校首頁進入「學生專區」，再點選「線上查詢系統」，輸入帳號密碼後，可查詢個人缺曠紀錄、獎懲紀錄。如下圖所示。



六、教育部、警政署相關宣導圖片，請家長參閱。



教官室

國立臺南高商 110 學年度家長日防制學生藥物宣導

防制學生藥物宣導：

當父母發現孩子疑似使用或誤用毒品時，常會產生驚訝、憤怒、指責，懊悔、焦慮、失望、不知所措...等情緒、接受現實並和孩子一同面對是協助孩子一同面對，是協助孩子遠離毒害的首要動作。

如何辨識子女是否接觸了毒品，您可留意其身體或方間異常徵兆：

♡ 身體出現異常表徵

1. 作息異常改變、常昏睡、很難叫醒
2. 眼神渙散、精神恍惚、目光呆滯
3. 未感冒但經常流鼻水、吸鼻水
4. 體重異常變輕
5. 不明原因的下腹疼痛

♡ 房間出現異常現象

1. 桌上、房間發現異常粉末或不明藥丸
2. 出現電線走火般燒塑膠的氣味
3. 裝有不明粉末的小夾鍊袋、錫箔紙、吸食器（改裝的鋁箔包、玻璃球、橡膠管）

♡ 孩子若疑似使用或誤用毒品，父母該怎麼做？

1. 穩定自我情緒，避免過度自責與指責
2. 協助孩子接受專業醫療戒治，規律生活作息
3. 瞭解毒品來源與孩子交友情形
4. 與學校春暉小組老師一起輔導及關懷
5. 尋求專業諮商改善親子互動模式

♡ 溫馨小叮嚀

吸毒除了會導致身體疾病，也會影響生活、學習及工作，一旦成癮就極難戒除，整個家庭都會受到影響，若突然停藥或減少藥物劑量後，可能會產生焦慮、不安、憂鬱、精神不濟等身體不適的戒斷症狀，孩子可能又會想要使用毒品來暫時減緩不適，因而陷入反覆吸毒與戒毒的循環，這些情形，常會讓家人感無助，絕望與挫折。然而，藥癮是一個身體、心理與環境失衡的疾病，需要家人持續關懷與陪伴，協助孩子渡過難關，建議可撥打戒成專線 0800770885，尋求協助。

~~愛他 請陪他遠離毒害~~

~~面對事實與良好的親子互動，是協助孩子遠離毒害的最佳策略~~

資料來源：教育部防制學生藥物濫用資源網 <http://enc.moe.edu.tw/>



國立臺南高商教官室「防制學生藥物濫用」家長宣導資訊

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)



教育部防制學生
藥物濫用資訊網



教育部防制學生
藥物濫用粉絲團



反毒大本營



教育部 關心您 廣告

了解孩子

別讓他誤入歧**毒**



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

- 1級毒品** 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等
- 2級毒品** 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等
- 3級毒品** 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等
- 4級毒品** 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

總務處

一、本年度總務處服務團隊：

職稱	姓名	分機
總務主任	陳俊隆	711
文書組長	黃淑琴	712
庶務組長	曾冠燕	713
出納組長	周柔玟	715

二、總務處報告內容：

- (一) 本年度重要修繕工程皆逐步進行或完成，期盼能有效改善教學環境：明德樓廁所整修、中正樓禮堂整修、中央廣場整修、操場跑道整修、各課程教學空間整修……。
- (二) 本校爭取新建實習大樓，已於本年7月1日辦理動土典禮，並於當日正式開工；在疫情猖獗之時，感謝家長會、校友會等諸位賢達仍前來參與動土典禮，期盼本大樓落成後，提供更優質空間給老師與學生使用。
- (三) 本校實習旅館於促參合約到期後，即進行場館標租作業，由原合約廠商劍橋飯店取得承租權繼續經營，並已著手規劃重新裝修整建，預計明年正式營運。另，本校體育館也已進行場館標租，交由民間業者經營維護，預計引進各式健身設備與課程；業者於本校課餘時段經營，除了校內正常教學活動皆不影響外，也提供諸多課程與時段回饋師生。

實習處

實習處人員介紹及連絡分機

職稱	姓名	分機	職稱	姓名	分機
實習主任	劉政嘉	811	國際貿易科	陳宏毅	823
實習組長	張芳慈	812	資料處理科	杜碧琦	825
就業組長	翁肇偉	813	觀光事業科	陳珮真	826
商業經營科	黃秋琴	821	廣告設計科	孫聖和	827
會計事務科	張淑真	822	應用外語科	鄭舒尹	828

一、 110 學年度「職場參觀」、「校外實習」、「提升學生實習實作」、「業界專家協同教學」計畫已核定計畫如下：

	職場參觀	校外實習	實習實作能力	補助證照費	業界協同教學
商經	宜家家居-2 上	合慶文具圖書(金玉堂)-2 上	1.創意簡報實務-2 上 2.專題實作-2 下	1.電腦軟體應用乙級*8 位 2.會計事務—資訊乙級*6 位	1.創意簡報實務-2 上 2.理財金流應用-2 上 3.創意思考實作-2 下
會計	1.宜家家居及富邦-2 上 2.宜家家居及富邦-1 上	合慶文具圖書(金玉堂)-2 下	1.租稅申報實務-3 下 2.財務報表分析與應用-3 下 3.專題實作-2 下	會計事務—資訊乙級*3 位	
國貿	1.財政部關務署高雄關-2 上 2.方圓會展公司-1 下	大益國際物流有限公司-3 上	1.專題實作-3 下 2.專題實作-2 下	1.電腦軟體應用乙級*12 位 2.會計事務—資訊乙級*17 位	
資處	智歲資訊公司-1 下	三佑科技-2 下	專題實作-2 下	電腦軟體應用乙級*9 位	
廣設	1.智歲資訊公司-2 上 2.台灣創意金屬-1 上	1.專藝影像廣告社-2 上 2.艾樂文藝社-2 上	1.專題實作-3 上 2.插畫實作-3 上 3.圖學進階實作-3 下 4.數位錄影與剪輯實務-3 下	1.視覺傳達設計-插畫 PC 乙級*30 位 2.印前製程—PC 乙級*10 位	專題實作-3 上
觀光	1.谷泉咖啡莊園-2 上 2.民雄金桔有限公司-1 上 3.強棒製茶廠-2 下 4.義大酒店-1 下	1.國泰商旅-2 上 2.晶華酒店-2 下	專題實作-2 下		1.在地旅宿實務-3 上 2.帶團實務-3 上 3.專題實作-2 下

應英	1.集思會議高雄分公司-2下 2.亞果遊艇安平分公司-1下	1.敦煌書局-3上 2.敦煌書局-2下	專題實作-3上		1.英語導覽-3上下 2.英語導覽-2上下 3.觀光休閒英語-2上下
商經(進)			專題實作-3下		
資處(進)			專題實作-3下		
餐飲(進)	1.民雄金桔有限公司-2上 2.愛思家樂健康廚房-2下		1.創意料理實作-3上 2.專題實作-3下		創意料理實作-3上下
觀光(進)	民雄金桔有限公司-2上		專題實作-3下		中西式點心實作-3上下
廣技(進)	台灣創意金屬-2上		1.電腦向量繪圖實-2上 2.圖文編排實習-2下		

二、 110 學年度上學期各科職場參觀日期及地點：

科別	年級	班級數	日期	地點
商經科	二	3	11/03(三)	宜家家居
會計科	一、二	2	11/10(三)	宜家家居及富邦
國貿科	二	4	11/12(五)	財政部關務署高雄關
廣設科	二	2	11/12(五)	智歲資訊公司
廣設科	一	2	11/10(三)	台灣創意金屬股份有限公司
觀光科	二	2	11/10(三)	谷泉咖啡莊園
觀光科	一	2	11/17(三)	民雄金桔有限公司
餐飲科	二	1	11/24(三)	民雄金桔有限公司
觀光科(進)	二	1	11/24(三)	民雄金桔有限公司
廣技科(進)	二	1	11/10(三)	台灣創意金屬股份有限公司

三、 全國高級中等學校 110 學年度商業類學生技藝競賽訂於 110 年 11 月 30 日(星期二)至 12 月 2 日(星期四)，地點：彰化高商及嘉陽高中，本校本次參加的職種計有：網頁設計、程式設計、文書處理、電腦繪圖、商業廣告、商業簡報、餐飲服務、職場英文、會計資訊..等九個職種，感謝各職種指導老師的協助與辛苦指導。

四、 近期辦理檢定如下

(一) 110 年 10 月 9 日(六)辦理電腦技能基金會 TQC 檢定。

- (二) 110年10月23日辦理110年度在校生專案檢定學科測試及會計事務-人工記帳。
- (三) 110年10月23、24日起辦理即測即評及發證第四梯次，辦理職類包含電腦軟體應用乙丙級。
- (四) 110年10月30日辦理110年度在校生專案檢定視覺傳達術科測驗廣設科於本學期至專藝影象廣告社進行校外實習，計有15位學生，每位實習5天。

五、商經科近期辦理活動如下

- (一) 110/9/6(一)~9/10(五)109學年度商經科、觀光科及會計科聯合科展，已於南商藝廊順利展出，感謝科內老師們的辛勤指導及協助各班前往參觀。
- (二) 商經科二年級共15名學生，原定110年8月暑期於金玉堂南門店參與業界實習活動，因受疫情影響延後辦理，將以學生安全為優先考量，視情況安排在開學後的假日舉辦，感謝陳坤德老師協助辦理。
- (三) 110/9/6(一) 13:00~15:00 邀請講師崑山科技大學創意媒體學院陳薇薇院長，演講主題：讓品牌更有人味-影像故事腳本與設計，感謝商經科及觀光科教師踴躍參加。
- (四) 110/9/13(一) 13:20~14:30 辦理「期股相當虛擬投資軟體」教育訓練研習，邀請宏倡文教有限公司林揮勝經理主講，感謝商經科及會計科教師踴躍參加。
- (五) 110/9/6、9/8、9/9 邀請校友-全曜財經資訊公司黃士齊經理，於高三「金融與證券投資實務」課程，透過線上會議與學生進行投資理財經驗分享交流，感謝曾滄嫻老師、洪瓊珠老師協助相關事宜。
- (六) 已於110/9/6(一)第一次教學研究會完成110學年度商業經營科專題製作競賽實施計畫之修正。
- (七) 商經科110學年度第一學期業師協同教學計畫時程如下：

課程名稱	時間	節次	業師	任課教師
高二 理財 金流應用	110/10/22.29(五)	4.5	葉寒柏 老師	洪瓊珠 老師
高二 創意 簡報實務	110/10/8.22.29(五) 110/11/5.12.19.26(五)	4.5	顏啟峰 老師	陳坤德 老師

- (八) 暫定110/11/03(三)辦理工經科二年級職場參觀，地點：宜家家居。

六、國貿科近期辦理活動如下

- (一) 國貿科 110 年畢業生升學情形：國立錄取率 68.53 %，其中包含成大 1 位(另政大金融系正取)、中正 2 位、台科 4 位、北科 4 位、北商 12 位及雲科 5 位，感謝導師們與任課老師的辛勤指導。
- (二) 依據本校 110 學年度優質化 A1 落實學校課程發展 110-A1-1 健全課程發展組織子計畫辦理，已於 9 月 6 日邀請南臺科技大學國際企業系楊維珍系主任擔任學者專家代表，協助本科進行課程規劃。
- (三) 預定 9 月 27 日辦理優質化 A2-1 國貿科「素養導向及議題融入研習」，主題為：「資訊領航，走進數位行銷新世代」，講師為南臺科大休閒事業管理系暨商管學院資訊科技與創新商業模式研究中心主任許銘家助理教授。
- (四) 國貿科本學期職場參觀，時間預定 11 月 12 日，地點為財政部關務署高雄關，參加班級為高二四個班，參觀時間會視疫情情況滾動式調整。

七、會計科近期辦理活動如下

- (一) 9/6(一)已辦理優質化專業教師學習社群「資訊教育議題融入會計教學課程」教案研討研習，該活動已圓滿辦理完成，感謝會計科每位專業教師的協助。
- (二) 9/6(一)~9/10(五)聯合科展(商經科、觀光科及會計科)圓滿完成，感謝政嘉主任、芳慈組長、雪薰老師、麗琴老師及恬甄老師的協助。
- (三) 9/7(二)邀請校友-全曜財經資訊公司黃士齊經理，於高三「金融與證券投資實務」課程，以線上會議方式與學生進行投資理財經驗分享交流，感謝洪麗琴老師協助相關事宜。
- (四) 預計於 10/13(三)下午 2:10~4:00 採用視訊方式辦理優質化計畫素養融入會計教學及命題技巧研習，邀請台中家商教務處陳主任文欽擔任講師，歡迎本校商管群教師踴躍參加。
- (五) 暫定於 11/10(三)辦理會一甲、會二甲職場參觀，地點為宜家家居股份有限公司及富邦綜合證券股份有限公司高雄分公司，屆時將視疫情滾動式調整。

八、資處科近期辦理活動如下

- (一) 110 年 8 月配合圖書館 110 學年度充實學生自主學習空間及設施申請計畫，彙整圖書館進十年相關藏書，並增列購買七類 57 本專業用書，總價 29501 元。
- (二) 110.8.20 完成新生訓練及團體課諮，相關活動照片已上傳資處科網站。

- (三) 本學年度資處科教學研究會推派素養導向及議題融入課程示範教師鄭俊男、張美萍、杜碧琦老師並研擬相關素養命題。
- (四) 9/27 至 10/1 資處科在 PBL 教室舉辦 109 學年度資處科科展。
- (五) 10 月 18 日資處科辦理「素養導向及資訊議題融入課程經驗分享」教師研習活動。
- (六) 110 學年度四技二專統測成績公佈，本科共有 42 位同學考取國立大學，感謝林文雄老師、陳慧菁老師用心指導。

九、應英科近期辦理活動如下

- (一) 應英科 110 學年度專題競賽期程如下：
 - 12/29(三)前繳交紙本全文、簡報檔
 - 評審審查時間 1/3-1/10，預計成績於 1/11 公告
 - 專題成果口頭發表暫定 1/5 (三) 下午舉行
- (二) 109 學年度應外科畢業生優秀作品海報張貼在語言教室 (一) 公開展示，提供學弟妹觀摩。
- (三) 本科執行業師協同教學計畫，課程及上課日期如下：
 - 高二英語導覽 (業師：漂鳥旅遊何宇軒導遊) 共 8 節。
上課時間：9/27、10/4、10/18、10/25 (一) 08:10-10:00
 - 高三英語導覽 (業師：漂鳥旅遊何宇軒導遊) 共 4 節。
上課時間：10/1、10/8 (五) 14:05-16:00
 - 高二觀光休閒英語 (業師：香格里拉飯店許藹雲副理) 共 8 節，
甲乙班各 4 節。上課時間：
應二甲 11/1 (一)、11/15 (一) 13:10-14:55
應二乙 11/2 (二)、11/16 (一) 08:10-10:00

十、觀光科近期辦理活動如下

- (一) 為發展特色課程及提升學生外語能力，於 110 學年度第一學期課餘後時間開設辦理多益及日文 N5 衝刺班，請餐旅群老師共同輪班協同業務，感謝各位老師幫忙！
- (二) 預計 110 年 10 月 29 日(五)辦理「認識高餐大之旅」，以期高三生能以此為目標，努力衝刺取得好成績。
- (三) 預計 110 年 11 月 10 日(三)辦理高二職場體驗活動，110 年 11 月 17 日(三)辦理高一職場體驗。
- (四) 討論校內專題初賽時間暫定為 110 年 12 月 30 日，校內決賽時間暫定為 111 年 5 月 26 日。
- (五) 109 畢業成果展已於 110 年 09 月 06 日到 110 年 09 月 10 日順利舉辦完畢，感謝科內老師協助與幫忙。

十一、廣設科近期辦理活動如下

- (一) 110年8月20日，109學年度廣設科視覺傳達及印前製程乙級國教署補助報考通過率情形：學生人數補助每人1000元，共計42人報考，通過乙級學術科合格證照共計有20人，錄取率47.6%成績斐然，感謝翁肇偉組長辛苦指導與付出。
- (二) 110年8月25日，109學年度廣設科畢業生升學情形錄取國立科大有40人，國立錄取率56.34%，其中廣三乙國立錄取率達73.53%；兩班共錄取台科大5人、北科大5人、雲科9人…感謝廣科全體教師辛苦指導與付出。
- (三) 110年8月26日孫聖和主任參與臺北科技大學多動及建築系110年度技專校院選才專案計畫「學習歷程輔導」-高中職端實施現況報告。
- (四) 預定於110年9月15日(三)莫嘉賓教師代表參與統測設計群(基本設計實習、繪畫基礎實習、基礎圖學實習)考試卷草案諮詢會議。
- (五) 預定於110年9月15日(三)孫聖和主任參與南台科技大學創設系110年度技專校院選才專案計畫「學習歷程輔導」-高中職端實施現況報告。
- (六) 預定於110年9月22日(三)孫聖和主任參與南台科技大學視覺傳達系110年度技專校院選才專案計畫「學習歷程輔導」-高中職端實施現況報告。
- (七) 預定於110年9月30協助廣設科(美術班組)及全校(一般高中職組)辦理臺南市「110學年度學生美術比賽」網路報名作業。

十二、餐飲科近期辦理活動如下

- (一) 110學年第一學期中西式點心課程業師計畫，由高誌健師傅授課，預計於9/28、10/5、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16共七次課程，參與班級為觀三甲。
- (二) 110學年第一學期創意料理課程業師計畫，由姚順發師傅授課，預計於9/28、10/5、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23共七次課程，參與班級為餐三甲。
- (三) 本學期預計辦理職場體驗活動，日期為11/24，班級為進餐二甲、觀二甲，地點為民雄金桔農莊。

輔導處

本學年輔導處人員介紹及負責內容

職稱	姓名	輔導班級	分機
輔導主任	林妤芳	綜職科	561
輔導組長	王元貞	會計科	562
專任輔導教師	陳奕良	應外科、觀光科、廣設科	563
專任輔導教師	朱晴	商經科	566
專任輔導教師	孫溥泓	國貿科、資處科	567
實習心理師	劉云謙	心理衛生教育、個案晤談	567
專案助理	吳文菱	特輔團行政業務	565

二、本校為全國 101、105、107 年度推行輔導工作績優學校！南商用心，家長放心。

三、本學期輔導工作

1. 歡迎各位家長蒞臨！家長日為輔導處業務承辦工作。
2. 本次親職教育講座主題為「父母的情緒管理與自我照顧」，邀請【看見光亮心理諮商所】副所長蘇郁玫心理師擔任講師，歡迎家長把握時間自行觀賞進修增能，影片開放觀賞時間為 11/6-11/7 下午 5:00。
3. 輔導處主責校園學生心理輔導工作，運用個別晤談、小團體輔導、會商處遇提供適應/發展性議題介入，並且透過各單位及校外資源合作模式實施學生輔導工作。
4. 高一人際環境適應、高二課業時間管理、高三升學考試壓力，請家長隨時留意學生適應狀況，善用多元方式提供關心陪伴，家長是學生最重要的防護與後盾，請家長與導師、學輔單位共同合作照護孩子，如有需專業諮詢，可聯繫班級輔導教師。
5. 本學年度辦理心理測驗實施，10 月中旬實施興趣量表施測，實施班級分別是高二班級為應二甲乙、資二甲乙、觀二甲乙、廣二甲乙、高一班級為商一甲乙丙、貿一甲乙丙丁、會一甲，由生涯規劃科教師進行解釋運用，以協學生探索及了解個人興趣。
6. 本學年持續辦理多項活動，各項教師輔導知能素養研習、輔導義工團學生組織、心坎社小團體、性別溝通輔導團體、沙遊小團體、生命教育/家庭教育活動、生涯選校選系諮詢、升學輔導工作等。
7. 本學期辦理多元探索活動，訂於 12/18(六)辦理講座【冒險才能看見自己】、戶外校園垂降體驗活動，歡迎鼓勵學生報名參加。
8. 為積極協助本校學生於推甄有優秀表現，已於南商數位學習平台建置畢業學長姐之校系面試心得分享資料庫、優秀備審資料範本專區，供校內學生登入帳號查詢瀏覽，請多加使用並請勿轉載流傳。
9. 校外心理輔導資源網絡請見手冊附表及本校輔導處網頁。

圖書館

一、圖書館人員介紹及連絡分機

職 稱	姓 名	分機
圖書館主任	張家榮	571
資訊媒體組	歐俊男	572
館員	劉鑑緻	575

二、設置資訊媒體組長：專責提升數位學習之環境與健全本校資訊安全

三、強化數位學習資源：建置線上課程平台、採購電子書等正申請國教署近兩百萬計畫，待核定中。

四、建構智慧網路環境：汰換原有老舊 Cat. 5E UTP 有線網路，提昇至 1Gbps 的高速網路，提供師生更優質的無線上網環境，正申請前瞻基礎建設-數位建設智慧網路環境暨學術網路提升計畫，總金額兩百三十萬元，待核定中。

五、1100310 梯次全國中學生閱讀心得競賽獲獎名單：(年級為上學期)

應二甲 林品羽 特優

商二乙 邱柔禕 優等

資一甲 王玟昀 甲等 商二丙 陳沛諤 甲等 商二丙 杜依蓁 甲等

商二乙 黃靖煊 甲等 應二乙 楊雲萱 甲等 應二甲 林沛好 甲等

商三甲 方翊淳 甲等 商三丙 陳芝婷 甲等

恭喜得獎同學、感謝所有指導老師辛勤指導！！

六、1100315 梯次全國中學生小論文競賽獲獎名單：(年級為上學期)

會二甲 廖品瑄、陳亦琳、王沛妘 特優

觀二乙 陳心媛、黃靚文、盧美娟 特優

應三甲 陳維珈、陳怡蓁、鄭宇伶 特優

商二甲 吳柔葳、許晏榕、戴家唯 優等

觀二甲 梁曉珺、林亭仔、吳巧茵 優等

貿三甲 楊苡暄、蔡如涵、黃苡晴 優等

商二乙 洪淮暄、朱逸涵 優等

會二甲 陳姿婷、葉宜柔 甲等

貿三丁 陳姿蓓、鄭仔均、許鏐煊 甲等

會二甲 王昱傑、陳豫章、黃柏豪 甲等

商二乙 王婷玉、杜怡蓓 甲等

貿三甲 沈容羽、陳翊柔、郭俐妘 甲等

觀二甲 吳宜宸、林紫誼、黃妍蓁 甲等

應三甲 徐小媛、陳櫛安、廖品瑄 甲等

觀二乙 吳珮君、蔡份蓁、鄭靖怡 甲等

觀二乙 涂雅芳、周宥任、胡喬宣 甲等

商二丙 劉芸驛、楊懿 甲等

商二甲	吳亞芸、劉萌慧	甲等
應三甲	涂桀華、蔡全祐、林依嫻	甲等
貿三甲	黃敏君、陳姊欣	甲等
觀三乙	董伊珊、王芊媿、戴靚綺	甲等
觀二乙	王欣葦、吳心怡、曾儒瑄	甲等
貿三丙	何品蓁、林雅真、陳葦庭	甲等
觀二乙	鄭玄廷、葉易烝、洪立緯	甲等
觀二甲	吳佳尹、周柔吟、薛臣恩	甲等
應三乙	龔晏禎、呂俊諺、蔣馨頤	甲等
會二甲	蔡雷依辰、楊閔閔、杜欣儒	甲等
會二甲	謝宜蓁、楊采蓓、陳昱蓉	甲等
觀三甲	卓采蓁、朱邵矜、黃有丞	甲等
觀三甲	黃品瑄、林依蓁、黃馨儀	甲等
觀三甲	李俊男、歐蕎慧、陳俊倫	甲等
會二甲	顏于婷、莊忻穎、黃涵怡	甲等

本校參賽 57 篇獲獎 32 篇，獲獎率 56%(全國平均獲獎率 35%)，在全國投稿 40 篇以上之 44 所普通型、技術型高中評比中名列第四名，特優率(特優篇數/獲獎篇數)也高於全國平均 1.7%，恭喜得獎同學、感謝所有指導老師辛勤指導

七、本校自 109 學年度開始由圖書館負責自主學習課程之宣導與推動，簡介如下，請家長了解與參閱，相關介紹影片已放置輔導處家長日專區，請家長前往進一步了解，有相關疑問再請聯絡圖書館張主任。(分機 571)

【國立臺南高商自主學習簡介】

(一)前言

十二年國民基本教育本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」、「共好」(合稱「自動好」)為核心，108 課綱則以「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」為願景，以學生為學習的主體，希望能兼顧學生的個別需求、尊重多元文化與族群差異、關懷弱勢群體，透過適性教育，激發學生對於學習的渴望與創新的勇氣，並善盡國家公民的責任展現共生智慧，成為具有社會適應力與應變力的終身學習者。據此，技術型高中在新課綱的校訂課程裡便規畫「彈性學習」領域時間，為讓學生得以更充分體認自己就是學習的主體，三個學年六學期總共配置 6-12 學分，學生透過彈性學習可以進行自主學習、選手培訓、充實(增廣)/補強性課程或學校特色活動等，而其中「自主學習」便成為技術型高中一項非常劃時代與開創性的課程。

109 學年度起，國立臺南高商在黃耀寬校長領導下責成圖書館張家榮主任推動學校自主學習課程，從研擬方向到相關會議研商宣導，確立了臺南高商自主學習本位特色，便是以「探究與實作」做為發展主軸，學生透過主動申請與經由學校自主學習審查機制通過後才得以順利取得自主學習資格與

機會，就是確保學生的「自主學習」課程是有方向性與總結性的學習，不致於奔流亂竄，是在學校開展的自主草原上學習，不至於天馬行空而終歸虛無，目前實施下來，已見美好的成效與豐碩的成果，為讓日後南商自主學習得以更穩健的發展，特製作這本學習手冊，供學生、家長及老師參考運用。

(二)南商自主學習本位特色

臺南高商自主學習在學生須採申請制的特殊條件下，我們期待也要求真正想自主學習的同學加入這個學習的領域，如果抱持自修或者是空白課程可以無所事事、隨心所欲的心態來申請，將不能被學校所接受，也勢必無法獲得自主學習的修課資格，歷經一連串的會議凝聚共識，我們發展出南商的自主學習本位，將它定位在四個性質與四種類別，以下分別敘述之：

1. 四個性質

自主學習如果學校沒有適時的引導與定位，學生是容易渙散而無方向的，因此我們不希望學生在自主學習時間成為脫韁野馬，也不希望學生的自主學習是天馬行空不切實際，在校長及相關行政同仁、老師的共同努力研商下，我們確立了南商自主學習走向的四個屬性，分別為亮點性、區隔性、探究性與個體性，以下稍作說明之：

(1)走向亮點性—不開放隨性學習

學生所提的自主學習計畫是有計畫性、有策略性的學習，因此他們必須要有學習主題、有方法策略、有成果展示等基本要項，我們期待每一位學生都能端出具有亮點的學習成果、有總結性的學習成果，甚至可參加競賽、投稿與外界交流的自主學習作品(成品)，而非每周填塞自主學習時間，至終成果乏善可陳，如果只是個人興趣的練習，像是電影欣賞、唱歌、玩魔術方塊、聽音樂等等都無法通過學校的審核。

(2)走向區隔性—不開放既有學習

自主學習屬於課程一部分，它在眾多部訂、校訂課程中獨樹一幟，既然被單獨提出自有它的課程主體性，是不能與其他課程相混淆或重疊，因此如果學生所提出的自主學習計畫內容是在原本課堂上、社團、校隊、甚至居家都可以從事的學習活動，沒有明顯區隔出來，也無法通過學校的審核。

(3)走向探究性—不開放只有實作

既然自主學習是以學生為主體，我們期待在南商的學生在自主學習上能有更卓越的成效，希望同學在學習的歷程中能發揮對於主題探究的精神，能多在書籍與參考文獻的閱讀與資料的搜查上多下工夫，有比較厚實的學理基礎再來實作或創作，而非只是拿自主學習時間來進行一些重複性的操作或是自主訓練甚至拿來練習檢定等等，結合探究性的實作是南商自主學習鮮明的本位特色與性質。

(4)走向個體性—不開放小組運作

獨立思考與解決問題的能力是我們期待在自主學習當中培育孩子們的核心能力，因此我們希望南商的自主學習真的是獨立自主，而非群體自主，

學生獨立提出一個專屬於自己的計畫，不採小組形式，也不能多人共同採用相同題目進行，目的就是希望騰出一個學習、思考、探索的空間與時間給學生單獨去面對他的題目，他可以努力搜查資料、努力實際操作、努力詢問師長、努力利用學校資源，至於在這自主學習時間之外要如何與他人連結討論甚至合併相關計畫一起再行發展與參賽，都是我們所樂見的自主學習之外的合作學習，兩者並不衝突，可並行而不悖。

2. 四個類別

基植於「探究與實作」的南商自主本位主軸，我們擬定出四種類別供學生思考做出抉擇，類別框定有助於學生再去研擬自主學習的計畫性題目，這四種類別分別為「人文社會科學探究(與實作)」、「自然科學探究(與實作)」、「藝文創作與探究」、「技能實務與探究」，前兩者類別之所以有括弧是表示不一定要進行實作，可以純粹地探究，當然我們也期待若是各方面條件允許，在探究後能有一些實作的展現會更精采而具體；至於後兩者的類別是以實作為主的類別，我們還是要求同學不能沒有探究，所以就不會有括弧在探究上，實作為主、探究為輔應該可以說明第三、四類別的核心精神。

至於第一、二類別，我們也參考了中學生網站小論文比賽所提列的論文類別，加以增改如下，希望同學在浩瀚茫茫的興趣大海中得以準確下錨。

<第一類：人文社會科學探究(與實作)>

法政、文學、史地、哲學、英文寫作、圖書館學、家事、健康護理、商業、國防、教育、諮商輔導、藝術、體育競技、觀光餐旅、地方學、語言學等

<第二類：自然科學探究(與實作)>

工程技術、化學、生物、地球科學、物理、海事水產、資訊、數學、天文、生活科技、運動科技、農業科技、軍事科技、其他

以上這兩類別可跨類選擇進行勾選，希望同學也能在科技與人文素養上兼顧，多所涉獵、平衡發展。

<第三類：藝文創作與探究>、<第四類：技能實務與探究>

(三)自主學習計畫題目擬定須知

自主學習計畫有類別及方向後，再來同學就必須擬定適切的題目，作為計畫的軸心，通常題目擬定不精準或過於含糊不容易通過學校審查，因為無法明確得知這位同學想進行的學習方向與範疇，也無法檢核是否與學校探究與實作的本位精神相符，因此在制訂題目時尤其關鍵，同學不可不深思，以下針對南商自主學習計畫題目有幾點須知是同學要留意的：

1. 要有探究意涵

題目不能違背學校自主學習「探究」的核心，只寫出一個實作的題目或者表示出只是想來練習某種技能的題目，基本上就無法順利通過，另一種情形是，實質上有探究的計畫內容但卻未顯示在題目，我們則會建議修正題目後再予以審核通過。

2. 要能具體可行

自主學習我們期待學生在非常有限的幾節課能做出一個小成果，因此不可能有太大的題目可以完成，小題小作應該是最安全穩固的方向，寬廣無邊而不够具體的題目、文青式的題目以及在學校場域窒礙難行的題目都是不宜的，同學必須要謹慎撰寫出一個好的、具體的、在校可施行的題目，才能在審核的第一關順利通過。

以下為 110 學年度第二學期通過自主學習計畫的題目供家長參考：

經典愛情電影手法與文本探究
電影「返校」拍攝手法與配樂探究及分析
素描的技法研究和實作練習
戀小說探究與模擬創作
香港作家李明慧之人格與寫作風格關聯性初探
流行音樂詞曲創作及吉他和弦技法探究
靈異刑偵小說創作及研討
房地合一稅 2.0 VS 1.0 之差異探究
21 世紀新興產業-電子商務之探究
探究金融科技的未來趨勢、影響及應用
電商入門學習與實作
消費滿意度調查與探究-以 OutdoorBase 露營用品為例
戶外用品行銷模式的探究和調查-以 INTEX 與百岳為例
防疫小物購買意願之探究與調查
從設計思考的角度探究多功能書架的可行性
從消費者需求探究多功能牽狗繩可行性
瘋露營—100mountain 百岳露營用品市調分析
Let' go!-Bestway 露營用品品牌之行銷分析與探究
你的故事，我的故事--英文讀本探究與創作
美國俚語深度解析及文化探究與實作
加拿大深度探究與旅遊手冊製作
#BLM?#SAH?從膚色探究世界與文化!
東方生命禮儀業之探討與繪本實作(中英版)
西方生命禮儀業之探討與繪本實作(中英版)
學校架站系統架構研究與探討
樹莓派研究與實作-懷舊遊戲機
GAS 學校掃區設備報修系統 探討與實作
Joomla 後台管理 CMS 探討與實作
用 Linux 架設資料庫之探究與實作
Python 與 PyGame 之探究與實作

進修部

一、進修部人員介紹及連絡分機

職稱	姓名	分機
進修部主任	李正智	771
教務組長	李怡陵	773
註冊組長	陳建甫	774
學務組長	顏毓黛	775
生輔組長	謝睿釗	777

- (一) 進修部與日間部畢業證書格式一樣，進修部科班別有商業經營科、資料處理科、觀光事業科、餐飲管理科、廣告技術科(實用技能學程)各1班，共計5科5班。
- (二) 進修部提供應屆及非應屆國中畢業生，繼續學習與成長，修習商業類、餐旅類及設計類課程的最佳選擇，課程涵蓋有商概、會計、經濟、電腦、語文(英文、日文)、飲調、烘焙、中餐、設計、圖學等課程，配合課程要求，除課業外亦要求各類證照檢定，例如會計丙檢、電腦軟體丙檢、門市服務丙檢、飲調丙檢、烘焙丙檢、中餐丙檢、視覺傳達丙檢、印前製程丙檢、日本語能力試驗五級(JLPT)及全民英檢初級(GEPT)等，創造美好未來。
- (三) 進修部工作：
 1. 貫徹教學正常化，提昇教學品質。重視教師角色，營造良好教學環境，增進教學效果。
 2. 培養勤勉向學讀書風氣，奠定就業、升學的良好基礎。
 - (1) 確實掌控學生到課出勤，做好缺課追蹤調查，加強學生向學之心。
 - (2) 定期辦理複習考、模擬考，全力輔導學生通過各類丙級檢定。
 - (3) 實施補救教學，升學輔導，協助學生完成就業或升學志業。
 - (4) 加強宣導四技二專統一入學測驗方式及內容，協助學生做好升學準備。
 - (5) 彙整四技二專推薦甄選及聯合分發相關資料，讓學生充分獲得升學資訊，正確選擇升學道路。
 - (6) 追蹤統計每學年應屆畢業生進入四技二專就讀人數，並彙製成榜單公告於進修部網頁及公佈欄，以激勵在學學生繼續升學。
 3. 加強訓育工作，使學生愉快的生活，積極學習。
 - (1) 建立學生緊急聯絡網資料(班級群組)，加強學校與學生連繫。
 - (2) 定期對學生作服裝儀容檢查，養成學生守紀重法的生活態度。
 - (3) 定期舉辦電影欣賞，鼓勵正當休閒活動，增進對藝術欣賞之能

力，提昇生活品質。

- (4) 舉辦班際各類體育活動比賽，鍛鍊體能，發展心智，培養運動精神。
 - (5) 舉辦歲末卡拉 OK 歌唱比賽，增加學習生活色彩，留下美好回憶。
 - (6) 出刊「南商青年」培養學生發表能力，發揮潛能，豐富學習生活。
 - (7) 加強放學交通安全管制，維護學生安全。
4. 注重校園倫理，建立溫馨校園。
- (1) 辦好就業介紹，輔導在校學生選擇適當工作。
 - (2) 建立互動溝通申訴及意見反應管道，促進校園和諧。
 - (3) 加強防震防災教育宣導，讓師生熟悉防震防災措施與各種安全避難方法。
 - (4) 加強導師功能，做好輔導工作，發揮師生愛、同學愛。
 - (5) 強化校園倫理，建構溫馨校園。
 - (6) 加強生活教育，養成社會生活的適應能力。
 - (7) 就讀進修部學生高一上成績表現優異，各項表現良好，且日間部有缺額，由進修部推薦經校內轉科甄選，轉入日間部就讀。
- (四) 進修部寒、暑假有辦理轉學考；其中寒假轉學考，招收高一下(不限科系，廣科要相關類科)、高二下轉學生(須同群科，廣科要相關類科)；暑假轉學考招收高二上(不限科系，廣科要相關類科)、高三上(須同群科，廣科要相關類科)轉學生。歡迎宣導，感謝幫忙。
- (五) 進修部 110 學年升學成績，截至目前統計錄取：台科大 1 名、高餐大 1 名、勤益科大 1 名(高雄科大)、臺南大學英語系 1 名(進修部)及台南應科大、崑山科大、嘉藥長榮等日間部大學 17 名，大學進修部待補，感謝家長會及各處室同仁的協助與幫忙。

空中學院

一、國立臺中科技大學附設空中進修學院臺南教學輔導處工作人員

職稱	姓名	分機
兼主任	黃耀寬	501
兼教學組長	蘇淑娥	502
約僱幹事	吳亮嫻	766

- 二、本校於 91 年設置「國立臺中科技大學附設空中進修學院臺南教學輔導處」，以多媒體五環式教學為主：網路教學、電視教學、廣播教學、面授輔導、函授周刊。
- 三、目前設有二專企業管理科(修業年限二年)修滿 80 學分取得副學士學位、二技應用商學系(修業年限二年)修滿 78 學分取得學士學位；週日面授上課，每學期授課 10 次。畢業即取得國立臺中科技大學學位。
- 四、目前本輔導處開設有二專部企業管理科共 2 班；二技部應用商學系 2 班，合計 4 班。
- 五、報名日期從 6 月 1 日至 9 月中旬，招生專線(06)2646208、2646209，歡迎大家一起來進修。

國立臺南高商 110 學年度第 1 學期重要行事曆 110/8/31

週次	星期						預 定 執 行 事 項	
	日	一	二	三	四	五		六
							南商學生是負責、誠樸、最優質的禮貌青年！	
	8/15	16	17	18	19	20	21	教：8/16-10/11 學習歷程課程學習成果勾選、8/20 綜職科新生 110-1 期初 IEP 會議、轉銜會議暨師座談、8/20 綜職科新生始業式 學：8/19-8/20 新生始業輔導、8/20 高一新生性平教育宣導 實：8/14 全國技術士第一梯次電腦軟體應用丙級、8/15-8/18 在校生會計事務 資訊丙級、8/17-8/24 全國技術士第一梯次及在校生門市服務丙級、8/19-8/22 全國技術士第二梯次職業安全衛生乙級 輔：8/19-20 新生線上輔導資料填寫 圖：8/19-8/20 新生圖書館導覽及利用教育 進：8/18 進修部新生始業輔導及舊生返校日、學習歷程宣導(新舊生、家長)
預備週	22	23	24	25	26	27	28	教：8/23-8/27 各科期中考學研會、8/25 資源班新生始業輔導(暫定) 實：8/23-8/25 國中生涯諮商經驗營 輔：8/27 輔委會、家教小組會議(14:00) 空：8/22 註冊日、8/24 補註冊、加處理
一	29	30	31	9/1	2	3	4	8/31 期初中務會議(10:00) 教：8/30 全校教職員工研習(15:00-16:30 身心障礙者權利公約(CRPD)研習)、8/31-10/7 學習歷程多元表現勾選、9/1 開學、正式上課、9/1-9/8 資源班新生座談、9/1-9/3 資源班新生期初中 IEP 會議暨轉銜會議(暫定)、9/2 上午第 1-3 節、高一、高二複習考、9/2-9/3 高三複習考、 學：友善校園週、8/30 全校教職員工性平研習、8/31 體育教學設備檢整、體育委員會會議、運動校隊組訓、8/31 09:00 加強教育人員防制學生藥物濫用知能研習、9/1 環境大掃除(7:30-9:00)、導師時間(9:00-10:00)、開學典禮(10:00)、第四節正式上課、班會、週會(環境教育影片)、午餐供應委員會 輔：8/30-9/11 招募太陽教師、8/31 全校教職員工輔導知能研習、9/1 線上輔導資料填寫通知各班(全校) 圖：9/1 招募圖書志工、讀者借閱排行情開始、9/1 全國中學生閱讀心得、小論文比賽開始投稿 進：9/1 期初中生事務會議及各科教學研習會(16:30)；9/1 開學暨全校 CPR 訓練、9/1-9/9 進修部健康生活型態調查
二	5	6	7	8	9	10	11	9/11(六)補上 9/20(一)彈性放假課程 教：9/6 第八節輔導課開始、9/6-9/10 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第一次考試報名、9/8 特推會、9/8 高二高三英文作文比賽、9/10 綜職科高三校外職場實習開始 學：水域安全週、9/7 國家防災日第一次預演(早自修)、9/8 班會、週會(幹部訓練、兒少權益宣導)、9/9 僑居生暨工讀生座談會、教室佈置競賽開始 實：9/6 起賀二、會二校內合作社實習、9/6-9/8 即測即評及發證第四梯次報名(電腦軟體應用乙、丙級)、9/9-9/10 全國技術士第三梯次校內代考報名表收件(印前製程乙級、視覺傳達設計乙級、會計事務 資訊乙級、會計事務 人工記帳丙級) 輔：輔導義工團報名週、8/30-9/11 招募太陽教師、9/6-11 新生班進修輔導處、9/7 學生線上輔導資料填寫第一次查核並通知各班、第二次開放(全校)、9/8 輔導組長訓練(第 6 節團體室)、9/8 心理衛生講座-性別相處(第 7 節)、9/8 輔導月報、9/9 學生線上輔導資料填寫第二次查核並通知各班、第三次開放(全校)、9/11 學生線上輔導資料填寫第三次查核並通知班導師(全校) 圖：9/6-9/8 圖書志工面試、9/9 圖書館志工大會、9/10-9/11 圖書館志工上線實習 進：9/1-9/9 進修部健康生活型態調查、9/8 幹部訓練
三	12	13	14	15	16	17	18	教：9/13 綜職科學扶課程開始、9/13-9/17 資源班考試服務申請、9/15 高二高三英語演講比賽 學：防災教育週、9/14 國家防災日第二次預演(早自修)、9/14-16 社團選填、9/15 班會、週會(社團招生暨成果展)、期中考師會議暨特定人員審查會議(特教知能研習)、交通安全委員會會議、9/17 國家防災日演練(9 點 21 分)、性別平等教育委員會會議、健康促進委員會會議 實：9/18 起即測即評及發證第三梯次檢定(中餐烹調丙級、門市服務丙級、會計事務 資訊丙級、電腦軟體應用丙級) 輔：9/15 高一憂鬱情緒量表施測(班會課)、輔導義工團面試週 圖：9/13 圖書館志工正式上線服務、9/13-9/24 優質化多元創新文藝影像畫展展覽與課程(南商藝廊) 進：9/13 新生體檢、9/15 高一情緒篩檢、高三社團勾選
四	19	20	21	22	23	24	25	9/21(二)中秋節、9/20(一)彈性放假 課程於 9/11(六)補課 學：性別平等教育週、9/22 班會、週會(性平教育講座)、辦理家長會班級家長代表推選 實：9/22-9/24 高教會英語能力測驗報名、9/25 電腦技能基金會 TIC 檢定(暫訂) 輔：9/22-10/22 生命教育影像紀錄拍攝、9/22 認輔教師在輔導知能研習(14:10-16:00 討論室二)、輔導義工團面試週 圖：9/13-9/24 優質化多元創新文藝影像畫展展覽與課程(南商藝廊) 進：9/22 敬師節報：新生週會(學習歷程宣導)
五	26	27	28	29	30	10/1	2	教：9/26(日)台南市語文競賽-南區武場預賽(新東國中)、全市武場預賽(新化國小)、9/27-9/29 英文作業檢查、9/29 特教專業服務知能研習(暫定) 學：感謝師恩週、9/28 教儲委員會審核會議、9/29 社團指導老師會議(13:30)、班會、社團活動(一)、10/1 社團轉社 輔：10/1 輔導義工團大會(一)、性別相處與溝通小團體一(日期待定, 18:00-20:00) 圖：9/27 指導老師回報小論文參賽名單截止, 10/1 公布 1101015 梯次小論文初審參賽名單 進：9/29 防震防災演習 空：9/26 第 1 次面試暨 110 學年度開學典禮
六	3	4	5	6	7	8	9	學：交通安全宣導週、10/6 班會、社團活動(二)、10/8 召開 110 學年度家長會會員代表大會、家長委員會 輔：10/4-10/5 輔導義工團小組會議、10/6 輔導月報、性別相處與溝通小團體二(日期待定, 18:00-20:00) 圖：10/8 公布 1101010 梯次全國中學生閱讀心得比賽參賽名單 進：10/6 防治學生藥物濫用宣教 空：10/03 第 2 次面授
七	10	11	12	13	14	15	16	10/10 國慶日放假、10/11(一)補假 教：10/13-10/15 第 1 次段考、10/16 台南市語文競賽-原住民族語決賽(永康勝利國小) 學：健康促進週、10/13 班會、週會(影片欣賞)、10/15 社團幹部訓練(12:30)、班際拔河比賽預賽開始(16:00) 圖：10/10 全國中學生閱讀心得比賽截稿(中午 12 時止)、10/15 全國中學生小論文比賽截稿(中午 12 時止) 進：防制學生藥物濫用宣教、10/13-10/15 第 1 次段考、10/15 學習成果多元表現勾選截止日
八	17	18	19	20	21	22	23	教：10/17 台南市語文競賽-全市武場決賽(新化國小)、全市武場決賽(復興國小)、10/18-10/22 各科教學研習暨教科書會議、10/21-10/22 高三第 1 次模擬考 學：生命教育週、10/20 班會、週會(生命教育活動講座) 實：10/23 起即測即評及發證第四梯次檢定(電腦軟體應用乙、丙級)、10/23 上午在校生視覺傳達設計、會計事務-資訊、會計事務-人工記帳、門市服務丙級學科檢定、10/23 下午會計事務-人工記帳丙級檢定 輔：10/18-10/22 高一、二興極量表施測、性別相處與溝通小團體三(日期待定, 18:00-20:00) 圖：10/20 資安稽核、10/22 讀書會專刊 143 期出刊、 進：10/20 高二興極量表施測、高三社團活動(一)；10/20 新生體檢說明會 空：10/17 第 3 次面授

週次	星期						預 定 執 行 事 項	
	日	一	二	三	四	五		六
	南商學生是負責、誠樸、最優質的禮貌青年！							
九	24	25	26	27	28	29	30	<p>教：10/25 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第一次考試、10/25-10/27 數學作業檢查、10/27 特教專業增能研習(暫定)、10/30-11/13 大學學科能力測驗(學測)報名</p> <p>學：犯罪被害人保護週、10/25 班際足球預賽、10/27 班會、社團活動(三)、教室佈置競賽評選</p> <p>實：10/30 在校生視覺傳達設計丙級術科檢定</p> <p>輔：10/27 多元探索活動：體驗教育系列課程一(校內/下午半日)、性別相處與溝通小團體四(日期待定, 18:00-20:00)</p> <p>團：10/28 自主學習期中大專協作諮詢輔導</p> <p>進：10/25-11/05 舊生身高體重及視力測量、10/27 高一排球比賽、高三升學說明會</p> <p>空：10/24 第4次面授</p>
十	31	11/1	2	3	4	5	6	<p>學：租稅教育週、11/3 班會、週會(高一校歌比賽)、運動會籌備會議</p> <p>實：11/2-11/4 電腦技能基金會TQC檢定報名</p> <p>輔：11/3 輔導月報、11/6(週六)家長日：家長講座、親師座談、性別相處與溝通小團體五(日期待定, 18:00-20:00)</p> <p>團：11/6 自主學習家長說明會(配合家長日)</p> <p>進：11/3 校友返校說明會</p> <p>空：10/31 第5次面授</p>
十一	7	8	9	10	11	12	13	<p>教：11/8-11/12 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第二次考試報名、11/8-11/12 綜職科校外職場參訪(暫定)、11/10 課程發展委員會</p> <p>學：職業安全週、11/9 高三校外教學行前會議(16:00)、11/10 班會、週會(環境教育講座)、11/10-11/12 高三校外教學(高三畢城)</p> <p>實：11/7 全國技術士第二梯-國貿業務丙級檢定(上午學科、下午術科)</p> <p>輔：11/8-11/12 高一、二興趣量表解釋、11/9 輔導義工團大會(二)、性別相處與溝通小團體六(日期待定, 18:00-20:00)</p> <p>團：11/12 編製自主學習手冊完成</p> <p>進：11/10 期中學生事務會議(16:30)、高三社團活動(二)</p>
十二	14	15	16	17	18	19	20	<p>教：11/15-11/17 國文作業檢查</p> <p>學：防制藥物濫用週、11/17 班會、週會(高二英文歌唱比賽)</p> <p>實：11/14 商教會英語能力測驗</p> <p>輔：性別相處與溝通小團體七(日期待定, 18:00-20:00)</p> <p>團：籌備百年校慶相關展覽</p> <p>進：性平教育演講</p> <p>空：11/14 期中考</p>
十三	21	22	23	24	25	26	27	<p>教：11/22-11/26 綜職科高三職業探索體驗(暫定)、11/24 資源班高三110-1 期末 IEP 會議暨 110-2 期初 IEP 會議(暫定)</p> <p>學：環境教育週、11/24 班會、社團活動(四)、運動會田賽預賽</p> <p>實：11/24 多元探索活動：體驗教育系列課程二(校內/下午半日)、性別相處與溝通小團體八(日期待定, 18:00-20:00)</p> <p>團：籌備百年校慶相關展覽</p> <p>進：高三社團活動(三)、11/22-11/26 教育部填報資料系統上傳</p> <p>空：11/21 第6次面授</p>
十四	28	29	30	12/1	2	3	4	<p>教：11/29-12/1 第2次段考、12/1 高一校內第一次轉科會議、</p> <p>學：品德教育週、12/1 班會、社團活動(五)、運動會普天同慶預賽</p> <p>實：11/30-12/2 110 學年度全國高級中等學校商業類科學生技藝競賽(彰化高商、嘉陽高商)、12/1-12/15 廣設科三年級畢業專題成果展</p> <p>輔：12/3 輔導簡訊111 期出刊</p> <p>團：12/1-12/9 優質化主題書展</p> <p>進：11/29-12/1 第2次段考</p> <p>空：11/28 第7次面授</p>
十五	5	6	7	8	9	10	11	<p>教：12/6-12/10 高三寒假輔導課公告及調查、</p> <p>學：食品安全週、12/8 班會、週會(運動會預演)、第八屆運動會佈置、12/9-12/10 慶祝創校100週年系列活動暨第72屆運動會、12/11 園遊會、南商百年校慶慶祝大會、百週年校慶紀念專刊出刊</p> <p>實：12/8 廣設科專題製作專家諮詢會議、12/1-12/15 廣設科三年級畢業專題成果展</p> <p>輔：12/8 輔導月報、12/10 輔導義工團大會(三)</p> <p>團：12/1-12/9 優質化主題書展</p> <p>進：12/8 高三社團活動(四) 12/9-12/10 慶祝創校100週年系列活動暨第72屆運動會、12/11 園遊會</p>
十六	12	13	14	15	16	17	18	<p>教：12/12 大學入學考試中心高中英語聽力測驗第二次考試、12/14-12/15 高三第2次模擬考</p> <p>學：海洋教育週、12/13 園遊會補假、12/15 班會、社團活動(六)、12/17 施打流感疫苗(健康中心-施打地點於中正堂)</p> <p>實：12/1-12/15 廣設科三年級畢業專題成果展</p> <p>輔：12/15 多元探索活動：校外體驗活動(下午半日)</p> <p>團：12/13-12/30 百年校慶展覽</p> <p>空：12/12 第8次面授</p>
十七	19	20	21	22	23	24	25	<p>教：12/22 高一校內第二次轉科確認會議</p> <p>學：網路教育週、12/22 班會、週會(聖誕節活動)</p> <p>實：12/25 電腦技能基金會TQC檢定</p> <p>團：12/13-12/30 百年校慶展覽</p> <p>進：高三社團活動(五)</p> <p>空：12/19 第9次面授</p>
十八	26	27	28	29	30	31	1/1	<p>1/1 元旦放假, 12/31(五)補假</p> <p>學：親職教育週、12/29 班會、週會(少年隊防制藥物濫用暨交通安全宣導-中正堂)</p> <p>輔：12/29 輔導月報</p> <p>團：12/13-12/30 百年校慶展覽、12/30 自主學習成果展預備</p> <p>進：12/29 歲末歌唱晚會</p> <p>空：12/26 第10次面授</p>
十九	2	3	4	5	6	7	8	<p>教：1/5 綜職科110-1 期末 IEP 檢討會議、110-2 期初 IEP 會議暨親師座談(暫定)、1/5 資源班高一高二期末 IEP 檢討會議暨第二學期期初 IEP 會議、1/7 高一轉學考報名</p> <p>學：誠信教育週、1/5 班會、社團活動(七)、心橋抽查</p> <p>實：1/5-1/7 在校商業類丙級技能檢定報名(會計事務-資訊、會計事務-人工、門市服務、網頁設計、視覺傳達設計)、1/5-1/7 全國技術士第一梯次校內代寄報名表收件(門市服務丙級、國貿業務丙級)</p> <p>輔：1/6 輔導義工團大會(四)</p> <p>團：1/6 自主學習成果展預備、1/7 讀書會專刊144 期出刊、11002 自主學習學生申請作業</p> <p>進：1/5 期末學生事務會議(16:30)</p>

週次	星期						預定執行事項	
	日	一	二	三	四	五		六
							南商學生是負責、誠樸、最優質的禮貌青年！	
二十	9	10	11	12	13	14	15	教：1/14 本學期第八節輔導課最後一日、非考科繳交記分冊並完成自行補考 學：正向管教週、1/12 班會、週會、期末導師會議 補：1/12 學生自傷防治講座 圖：1/13-14 自主學習成果展、自主學習大專實地諮詢輔導 空：01/09 期末考
二十一	16	17	18	19	20	21	22	教：1/17-1/19 期末考、1/20 期末校務會議、1/20 綜職科及資源班繳交 1BP、1/21-1/22 大學學科能力測驗、1/21 考科繳交記分冊、高一轉學考試 學：1/19 班會、週會、1/20 休業式 圖：11001 自主學習計畫成果結報 進：1/17-1/20 期末考、1/20 休業式
	23	24	25	26	27	28	29	教：1/24-1/28 高三寒假輔導課、1/26 公佈補考名單、1/28 補考、1/28 下午交補考成績 學： 實： 補： 圖： 進：1/24 公佈實用班補考名單、1/27 補考 空：
	30	31	2/1	2	3	4	5	1/31-2/5 年假 教： 學： 實： 補： 圖： 進： 空：
	6	7	8	9	10	11	12	2/11 開學 教：2/7 補考 學： 實： 補： 圖： 進： 空：
	13	14	15	16	17	18	19	教：2/17-2/18 高三第3次模擬考 學： 實： 補： 圖： 進： 空：
	20	21	22	23	24	25	26	

青少年根本不想跟父母相處？

孩子的說法完全不一樣

作者：諮商心理師 陳雪如

*本文摘錄自親子天下出版《青春不是突然就叛逆》

我們是想保護孩子，還是控制孩子？為了保護而拒絕傾聽，反而將孩子越推越遠，在需要求助的時候不敢出聲，這真的是我們想看到的嗎？

青少年和父母的溝通危機，叛逆期孩子只需要被傾聽

「孩子小時候跟我很親，沒想到上國中後就性情大變，現在他覺得朋友才是最重要的。在家只會滑手機，講沒兩句話就會吵起來。後來他要嘛不回家，要嘛回家就關在房間裡，我覺得我好像失去了一個兒子，現在也不知道要跟他說什麼才好。」

前面這段話，是我訪談許多父母，他們共同出現的心聲。甚至有不少人告訴我，他們害怕跟青少年孩子相處，覺得戰戰兢兢、很有壓力。父母認為，或許對青少年來說，最不想要的就是跟家人待在一起吧！

有趣的是，當我訪問他們的孩子時，許多青少年卻告訴我，他們其實很需要爸媽的意見。他們說，自己遇到很多問題，例如同學跟我借東西不還我，該怎麼跟同學說？或是發現自己好像對同性有感覺，覺得很驚慌，不知道該怎麼辦？要選填大學志願，不知道該選什麼系、什麼學校，該找誰討論？

這些問題，其實很多青少年不會去找同學討論。對他們來說，同學雖然可以一起打鬧嬉笑，卻不見得可以談心。很多青少年告訴我，他們覺得說了同學也不會懂，甚至覺得自己比較早熟，同學太幼稚，根本不是可以商討的對象。

對這群青少年來說，爸媽是他們身邊少數比較親近、能信任，又了解他們的成人。他們其實很渴望這些問題可以跟成人討論，獲得指引。那為什麼現實是，爸媽覺得青少年一點也不想跟他們相處呢？

反效果的溝通模式

「因為，每次我問爸媽事情，他們就一直念我，很煩！後來就乾脆不說了，免得說了還被他們阻止。」十八歲的小馨如此回應。

小馨說，她曾經想趁著暑假去打工度假，但有點猶豫，想找爸媽討論。沒想到，爸媽一聽到，就說：「女孩子去外面打工換宿太危險了，不准去！給我好好待在家！」

原本還在猶豫要不要去的小馨，看到爸媽這麼強烈反對，更堅定要去的決心。小馨希望自己可以做想做的事，而不是過被爸媽安排好的人生，失去自己。

可惜的是，小馨爸媽的反應，讓她失去一個判斷安危的機會。小馨需要的，不是爸媽阻止她去打工換宿，而是協助蒐集民宿資訊與工作內容，一起討論哪些工作是安全的，哪些可能有沒發現的危險，並具體跟小馨分析，如果在打工換宿期間遇到了危險，例如被民宿客人騷擾，小馨可以在當下如何保護自己，事後如何尋求資源幫自己脫身。

但爸媽強烈拒絕的反應，只會讓小馨在打工換宿期間，遇到困難或危險不敢跟爸媽說，怕爸媽更恐慌，或是怕聽到爸媽說：「你看，就叫你不要去吧！誰叫你不聽話！」。

小馨的爸媽是出於關心，想保護小馨，但為了保護孩子而拒絕孩子，最後卻讓孩子陷入孤立無援的窘境，出了問題不敢向爸媽求助，我想，這樣的結果不是家長所期望的。

父母一次次的拒絕、一次次的控制、一次次的數落，換來的是孩子一次次的失望、一次次的孤立、一次次的靠自己或靠朋友。久了，孩子就不會想到在迷惘困惑的時候跟父母聊聊，因為孩子覺得父母沒有要聽，只有要說教。

我們可以保護孩子，但無法控制孩子

控制是要孩子完全按照自己的話做，保護是明知道孩子走這條路會受傷，但提醒後若孩子執意要走，還是讓他走，當孩子遇到困難，不主動幫孩子解決，而是跟孩子一起討論可以怎麼做。

畢竟，孩子總有一天會長大成人，我們無法永遠保護孩子，只能在他們青少年階段磕磕碰碰的時候，陪伴他們學習如何面對現實世界的危險。

如何避免孩子產生自殺意念？

作者：黃琮寧

* 本文摘錄自《親子天下雜誌 115 期》

青少年的自殺年齡持續下探，當孩子萌生厭世念頭，遺憾的是，家長大多渾然不知。

幾個月前，台灣自殺防治中心公布台灣青少年自殺的死亡率，每十萬人竟高達九·一人，占青少年十大死因中第二位，僅次於意外事故。這並非台灣的單一情況，事實上，全世界先進國家青少年的自殺率，皆逐年增加，並且年齡持續下探，像美國九至十歲少年的自殺相關就診率，過去十年就增加了一倍。

很多人可能認為自傷行為與自殺意念是同一件事，其實不然。所謂自傷行為，是孩子利用身體的痛楚，來對抗更難忍受的心理痛苦，比如說用刀片割傷皮膚、拔毛、撞頭等，但基本上不見得有尋死的意念。但自殺意圖的青少年則不然，他們是真的有求死的念頭，根據美國統計，九至十歲的少年，竟然有八%曾經有尋死的念頭。

沒有人希望自己孩子有自殺意念，但成年人的思維畢竟與青少年不同，萬一孩子厭世念頭已經萌生，家長可藉由哪些危險的訊號，事先警覺孩子不對勁呢？美國衛生研究院自 2018 年起，在全美各地展開一系列青少年大腦與認知發展的研究（Adolescent Brain and Cognitive Development Study，簡稱 ABCD），這項研究總共訪視了近八千名十歲左右的少年，其中六百多位在近期有自殺意念產生。

危險訊號與心靈防護網

在這個史無前例的大型訪視之中，科學家找到了三項危險因子與兩項保護因子。

● 自殺意念的危險因子：

- 1、孩子出現行為問題
- 2、家庭衝突高
- 3、孩子週末使用 3C 時間較長

其中第三項危險因子特別令人訝異，畢竟許多家庭都在週末無限制的開放螢幕時間，但請看此研究顯示：「那些曾經有自殺意念的孩子，週末使用3C的時間普遍在五小時以上，而沒有自殺意念的孩子，螢幕時間則相對較短。」或許螢幕本身並非造成自殺意念的主因，但週末過多的3C時間，也多多少少透露出家庭失能的警訊，比如說家庭關係的緊張，或者孩子在現實生活中面臨困境等。

● 自殺意念的保護因子：

- 1、家長監護能力較高
- 2、孩子在學校有較高的參與程度

所謂的家長監護能力，就是隨時知道孩子此刻在哪裡，跟誰在一起，正在做什麼事；家長掌握孩子行蹤的程度愈高，孩子的自殺意念發生度就愈低。所謂的家長監護，並非成為直升機父母，而是讓孩子知道我們很關心他們正在做的事，關心他們的交友，關心他們的情緒，就是這份關心的力量，讓自殺意念不至於萌生。

研究中也遺憾的發現，大部分有自殺意念的青少年家長，完全沒有意識到孩子已經有厭世的感覺。或許這些家庭本身，也正面臨其他困境，家長自身難保，恐怕沒有多餘的心力，去關心孩子的生活與情緒。也因此，學校設置健全的輔導系統，似乎也顯得特別重要。希望未來能看到校園與家庭中，有更多支持系統被落實，幫助孩子平安度過慘綠的少年時期。

要容許孩子做「看起來很廢」的事

作者：張益勤

* 本文摘錄自《親子天下雜誌 113 期》

如果你的孩子有一天告訴你，他剛才差點跳軌自殺；或是大學讀一半想要休學去做音樂，身為父母的你會怎麼回應？這樣的教養難題，真實的發生在國立臺北教育大學幼兒與家庭教育學系副教授郭葉珍身上，即便身為親職教育、心理諮商的老師，郭葉珍說：「我如墜入五里雲霧，開始摸索蹣跚而行。」

郭葉珍出書《我們相伴不相絆》，細說她用老子哲學與兒女的相處，她如何壓抑指責的心情，陪伴孩子學會獨立。甫出版便奪下親子教養榜第一名，讓她瞬間躍升為暢銷作家。

從小不愛念書，成績墊底

雖然貴為副教授，但是郭葉珍放下追求完美的帽子，聊起成長歷程，絲毫不忌諱談自己的黑歷史。「我以前就是個太妹，」排行老三的郭葉珍，哥哥、姊姊表現優異，她卻成績墊底，讓她始終覺得矮人一截。「讀五專時，上課是為了等下課，」郭葉珍形容自己就像個遊魂，渾渾噩噩，還差點進了幫派，「但我不會罵髒話，個子又矮，人也不妖媚。」沒殺氣也沒狠勁的她「連幫派都進不去」。

興趣始終不在學習的郭葉珍，不知道未來該何去何從。她也曾在西餐廳駐唱，經常很晚回家的她，身上滿是菸味，她唱過黑道的場子，遇過唱歌的餐廳發生槍擊命案，被警察抓去問話。

郭葉珍的青春期一路迷迷糊糊，直到做志工的經驗，才讓原本在隧道裡摸不著邊際的她，看到一道光，趨光前行。郭葉珍五專畢業，進入職場，因為公司離醫院近，就到醫院做志工。「原來我可以幫助別人。」她受到啟發，決定回學校讀書，再到加拿大取得博士學位。總算，郭葉珍在茫茫天地間找到自己的定位。

因為自己曾迷惘、掙扎，當郭葉珍的兒子大學念到一半提出休學的想法，儘管措手不及，也還是尊重孩子用自己的方式探索生命。兒子中斷學業

後，轉做音樂工作。在此之前，經常逃學、沉溺電玩，他對郭葉珍說，音樂是唯一能讓他感到快樂的事情。郭葉珍坦言，自己覺得兒子的夢想沒有現實感，有如空中閣樓；但是另一方面，她也從兒子身上看到過去的自己。

「我也會上課發呆，或是聽不懂老師說的每個字，」郭葉珍想起自己的學習挫折。或許是這段經歷讓她能同理兒子，「他是我兒子，有我一半的基因，我怎麼能要求他呢？」

陪伴孩子走出幽谷

這段反思，讓郭葉珍接下來的動作，變得溫柔。她「勒著舌頭」，忍住質疑，只對兒子說：「做音樂可以，但也要養活自己。」從沒學過音樂的兒子為了圓夢，上 YouTube 看英語、日語的影片，下載免費軟體來創作，最後在爺爺的告別式上創作了一首氣勢磅礴的樂曲，令家人刮目相看。他也承接了台北時裝週、日本時裝秀等音樂活動，在音樂路上闖出自己的路。

但後來，兒子從音樂公司轉到設計網頁的工作，和音樂完全無關。「我問他，你怎麼甘願放棄音樂呢？」兒子對她說，在玩音樂的過程發現原來自己喜歡的是 creation（創作），「網頁設計也是一種 creation。」

「也許有時候我們就是要讓孩子去試試看那些『看起來很廢』的事，打開一扇門走進去，再打開一扇門，不斷探索就會找到自己，」郭葉珍說，帶著好奇的眼光，陪伴孩子探索任何有興趣的事，不是功利的去想目的，而是當作剝洋蔥，一層層往下挖，一個點連結另一個點，就會找到真正喜歡的事。

郭葉珍從不隱瞞她的困頓，書裡也盡是教養的挫折，回頭看這些困難，她說，正因為自己經歷過這些黑歷史，更讓她明白跌到泥淖裡的人生，該如何爬起來？女兒高三時面對憂鬱困擾，曾有過跳軌自殺的衝動，她告訴郭葉珍：「剛剛我在捷運站差點就跳下去了。」郭葉珍忍住擔憂和責備，引導女兒一起學習用正念思考，陪伴她走過昏暗的情緒。

「每個人都是在曾經壞掉、復原、壞掉、再復原的過程中成長。」郭葉珍用她的親身經歷實踐這句話，也陪伴孩子走出幽谷，鼓舞更多父母一次次從挫折中找到重新站起來的勇氣與力量。

學習歷程檔案怎麼做？

別把三年寫成流水帳

作者：王韻齡, 許家齊

* 本文摘錄自《親子天下雜誌 120 期》

隨著一〇八課綱上路，高中階段的學習與升學方式都有了許多變化。其中，學生未來申請大學會使用的「學習歷程檔案」，從高一就需要開始累積製作。

學習歷程檔案上路後，引起許多討論與爭議：什麼是一份好的學習歷程檔案？大學教授想看到什麼？除了升學，學習歷程檔案還有什麼功用？不少學生則反映，製作學習歷程檔案讓他們感到有壓力、得多花時間，也有學長姐建議要及早準備，免得到學期末才在「趕工」。

學習歷程檔案不只關乎升學，也與學生的選課、活動參與、學習反思、自我探索、時間管理等緊密連結，小高一從開學就要開始思索和準備。

用學習歷程檔案認識自己

談及準備學習歷程檔案，北市陽明高中校長蔡哲銘表示，為了解決過去學生學非所用，在求學上因為不清楚自己興趣而走許多冤枉路的問題，一〇八課綱因此著重多元適性，也反映在選修課、自主學習等設計上，希望讓學生從選擇中更認識自己適合什麼、對什麼有興趣，學習歷程檔案亦是。記錄老師交付的作業只是表層，更深層的是，能透過製作學習歷程檔案時反思：「做這件事時，自己喜歡嗎？」「從中有沒有發現自己的價值觀？」「適合往哪個方向再深入學習？」

一〇八課綱上路後，高中生要製作學習歷程檔案，感覺比前人多了一件事。但蔡哲銘建議同學可以換個角度思考：如何藉由製作學習歷程檔案，反思並釐清未來想前進的方向。

好的學習歷程要凸顯反思

學習歷程檔案上路兩年多，什麼是「好」的學習歷程檔案？又有哪些是誤區？各校老師也累積了一些觀察。

高雄中學校長莊福泰表示，好的學習歷程應具備反思與改善的過程。例如，學生在製作學習檔案時能記錄學習狀況，反思自己的學習策略，像是對於某個科目，如果用背的學習效果不好，那能轉換成哪種學習方式？或思考自己的專注度如何？能否精確的提取訊息？找到適合自己的學習模式，更可能成為一個終身學習者。

展現自己的特質和能力也是重點。莊福泰介紹，曾有學生因「愛吃」而展開了一場自主學習與記錄的歷程，他用 Instagram 記錄並介紹吃過的餐廳，為了經營社群媒體而精進攝影技巧，也用文字記錄描述。透過這樣的學習歷程，便能感受到這位學生對餐飲很有熱情，也展現出學習力。

師大附中地球科學老師洪逸文指出，學習歷程檔案能同時呈現個人特色與能力。舉例來說，一位學生想藉由不同視角來判斷雲的種類，用自己拍的照片結合中央氣象局網站圖片，將兩張疊在一起，加上解釋、圖說和比對，就同時展現數位科技使用跟自主學習的能力。

洪逸文也提及，學習歷程檔案中的課程學習成果，重點是自己學到什麼、哪些事帶來較大的啟發，而不是「從頭到尾講完我這學期怎麼學習」，這樣的呈現就會流於平淡。他建議學生不要習慣用流水帳來描述，而是要找到某個讓自己感動和啟發的記憶點，這些有意義的內容更為重要。

對小高一來說，學習歷程檔案是件新鮮事，以下是《親子天下》整理受訪校長、老師給學生製作學習歷程時的提醒。

● 課程學習成果：從有興趣的課開始，呈現學習脈絡

莊福泰表示，學習歷程檔案應該在課堂中就開始記錄，像是做筆記、實驗紀錄等，甚至連大家寫的討論海報都可以拍下來，並記錄過程，例如和同學是經過哪些討論而產生共識？這些內容，等到學期末再來回想很可能會忘光光，事後再補上又成了一道負擔，建議學生課堂中就能記錄，專注於學習當下。

蔡哲銘也提及，今年五月中疫情爆發停止到校，學生難以操作課堂實驗，但這不表示沒有學習能夠記錄。他舉例，在進行實驗的前面階段，老師帶領大家規劃實驗流程的討論，就能加以記錄呈現。

先前也有學生困惑，修了很多堂課，是否每堂課都要做課程學習成果？對此，受訪校長、老師都建議學生先不要給自己太大壓力。

參與許多學習歷程檔案相關分享的中興大學附屬高級中學秘書張啟中曾表示，學生可以從自己感興趣的課程著手。他也提及，製作學習歷程檔案是「成長的過程」，如剛開始做綜整性的報告（將整學期製作的作業或報告整理總結呈現）也許會感到挑戰，但同學可以循序漸進，從單一作業或報告上傳開始，高一到高三逐漸加深學習歷程品質。

● 多元學習：透過活動參與，找到自我定位

許多關於學習歷程的討論認為，其中的多元表現會造成「軍備競賽」，學生要因此參加許多校外營隊和活動。不過莊福泰與蔡哲銘都提及，現在校內就會辦許多活動，如演講、校際交流，也有社團可參與，提供許多探索自我的機會。

莊福泰指出，重要的是學生能在參與過程中觀察自己、學習社交能力，並感受自己在團體中的定位。例如自己是屬於領導者？還是中堅幹部？他說：「人我之間的關係，都能透過這些學習來進行。」此外，也能從參與社團中，培養解決問題的能力。

蔡哲銘則提及，學生要思考與記錄的是參與活動時自己「想到什麼？」例如學校辦淨灘活動，有學生蒐集垃圾後，會思考「垃圾從哪裡來？」於是開始觀察瓶蓋，進一步分析什麼樣的海流能將垃圾沖上岸。他表示，參加活動的機會很多，「但是一個好的多元學習表現，在我看起來是做這件事情你會『想到什麼？』以及『做到哪裡？』」

選課前善用資源探索自我

學習歷程檔案與學生的選課規劃、開展的自主學習計畫息息相關，但是當學習有更多可能時，許多學生反而因此迷惘。

莊福泰與蔡哲銘建議，選課時，學生可以先搜尋學校的課程計畫書，或閱讀校方編寫的課程資訊手冊，多認識課程規劃與內容，或是詢問學長姐的修課經驗。另外也可以向導師、輔導老師、課程諮詢教師請教，或利用如「ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統」平台，探詢有興趣的大學科系，

用以規劃自己的學習。

蔡哲銘說：「期待看到學生能更主動、更花力氣了解自己，這是一○八課綱很重要的方向。」升上高中後，探索自我與課業學習，同樣都是重要課題。

宣 導 文 章

心情溫度計(簡式健康量表)

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」,這些問題使您感到困擾或苦惱的程度,然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1. 睡眠困難, 譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 —	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0~5分：您的身心適應狀況良好。

6分以上：您有情緒困擾，建議找家人、朋友或專業人員尋求協助。

★“若有自殺想法”

建議尋求專業諮詢或接受精神科治療。

心情溫度計APP
掃描QRcode立即下載



歡迎多加使用與傳閱

若使用「心情溫度計」有任何問題，請聯絡：全國自殺防治中心(02)2381-7995

安心專線 **0800-788-995** (0800-請幫幫-救救我)

網路成癮：給家長的一封信

給家長的一封信 關心孩子的網路世界



教育部關心您
全民資安素養網 <https://safe.moe.edu.tw>
中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw>



親愛的家長您好：

您留意過家中孩子的上網情況嗎？根據教育部調查，孩子平日的上網時間，約一個半小時，到了假日則高達三個半小時；而且，隨著年紀增長，使用網路的時間也會越長。孩子花費這麼多的時間沉浸在網路世界中，您是否擔心他們的健康狀況和課業表現會受到影響？或是憂心孩子在網路上瀏覽不適合他們閱讀的內容？以下有幾點小叮嚀，提供給各位家長參考，讓我們共同關心孩子的網路世界。

1 為電腦找個安全的家

建議和孩子一起討論，電腦最適宜的位置，最好是能夠讓爸媽放心的地方。

- 電腦最好放在明顯位置，例如：客廳，好隨時注意孩子的上網活動。
- 請留意椅子與螢幕的高低位置，螢幕需在孩子能平視的位置。
- 如有需要，可以在父母的房間內裝設網路或電腦電源的開關，定時關機。



2 訂立我們的上網守則

與孩子一起制定上網守則，貼在電腦旁，親子一起簽名執行。

- 使用規則：完成功課或詢問家長（爸、媽、阿嬤、阿公）同意後才可上網。
- 上網守則：上網30分鐘就休息10分鐘，並訂立處罰與獎勵規則。
 - ★ 提醒您：手機亦可上網，請考慮孩子手機之網路設定。
 - ★ 提醒您：隨時注意孩子上網時間長短，是否有身心不適、睡眠不足的網路沉迷問題。
 - ★ 提醒您：與孩子討論是否可去網咖；如果可以，請注意進出時間、使用內容及網咖安全性。



3 這時關注孩子的活動

如果真的不放心孩子的網路行為，可以適時適當的檢查電腦。

- 透過電腦的瀏覽紀錄，檢視孩子的上網紀錄；如有必要，可封鎖不良網站。
- 如果孩子有網誌（部落格），可以瀏覽孩子的網誌，觀察孩子的活動或心理狀況。
- 安裝電腦使用管理及不當資訊防護軟體（例：網路守護天使（NGA）軟體<http://nga.moe.edu.tw>）
- 如有發現不宜兒少瀏覽之網路內容，可上MN網路單一窗口進行通報。



4 與孩子一起教學相長

與孩子一起討論網路使用的注意事項，在討論中，引導孩子正確的網路行為。

- 結交網友要小心，網友邀約要謹慎，如要赴約一定要告訴爸媽、結伴同行。
- 個人的資料要保密，不輕易透露自己的真實姓名、地址或電話。
- 在轉寄或張貼訊息前，要好好思考：網路是公開場合，有可能會到處流傳。
- 隱私玩笑能傷人，不隨便惡作劇或惡搞，尊重他人才能獲得別人尊重。
- 網路遊戲的世界與真實世界還是有差異的，不要沉迷於遊戲，影響身心。



5 一起從事戶外活動

鼓勵並陪伴孩子多利用課餘時間從事安全的戶外活動，避免每天沉迷於網路。

- 安排孩子和家人相處的時間，利用家人閒暇時間從事戶外活動。
- 鼓勵孩子培養其他正當的休閒興趣。



網路小知識

- ◎ 網路素養—所有網路公民均應具備的網路相關知識、技能、態度，並合乎網路社會禮儀與規範。
- ◎ 網路沉迷—過度地使用網路所造成的依賴網路現象，以及連帶的身心不適，例如：不能不用網路、越用越多、想少用但做不到、懶性睡眠、身體不適、造成人際關係、課業工作負面影響、減少家人互動與其他休閒活動等。
- ◎ 網路交友—利用網路連繫原本面對面朋友的情誼（如：鄰居、過去同學…等），或是利用網路結交新朋友，都稱網路交友，後者需要特別注意，因為網路的匿名性，網友的身分和訊息有可能都是虛假的，尤其是邀約去見面時需格外留意，更甚者，可能會有網路離家（逃家）現象，請提醒孩子網路交友應注意的事項。
- ◎ 網路遊戲—現今青少年的重要娛樂來源，邊玩電腦遊戲還可以邊對話、結伴練功或角色扮演，可增加生活中許多的樂趣及滿足，但也往往會讓人不自覺沉迷於遊戲的世界，請提醒孩子，玩網路遊戲需有所節制。
- ◎ 網路交易—輕輕點點下滑鼠，不出門也可以購物，網路為生活帶來了許多便利性，不過在輕鬆購物的同時，請注意網路購物的風險、自身財力。
- ◎ 網路法律—網路世界就和真實世界一樣有相關的法律及規則，使用網路時，請注意要遵守網路禮儀與規範，不要觸犯法律。



相關網站

如果有任何問題，可透過相關網站來幫忙解決。

- ◎ 全民資安素養網 <https://isafe.moe.edu.tw/>
- ◎ 中小學網路素養與認知網站 <http://eteacher.edu.tw/>
- ◎ 教育部防制校園霸凌專區 <https://csrc.edu.tw/bully/>
- ◎ 兒童及青少年犯罪預防宣導網 <http://tpmr.moj.gov.tw/kids/>
- ◎ 網路安全諮詢網站 <http://www.web885.org.tw>
- ◎ 兒少上網安全主題網站 <http://kidsafety.ncc.gov.tw/>
- ◎ WIN網路華巴窗口 <https://www.win.org.tw>
- ◎ 白絲帶家庭網安熱線 (02) 3393-1885
(服務時間：週一～週五 上午 9:30～11:30 / 下午 1:30～3:30)
- ◎ 張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw>
- ◎ 台灣展翅協會 <http://www.ecpat.org.tw/>



臺南地區輔導資源網絡

110.11.6

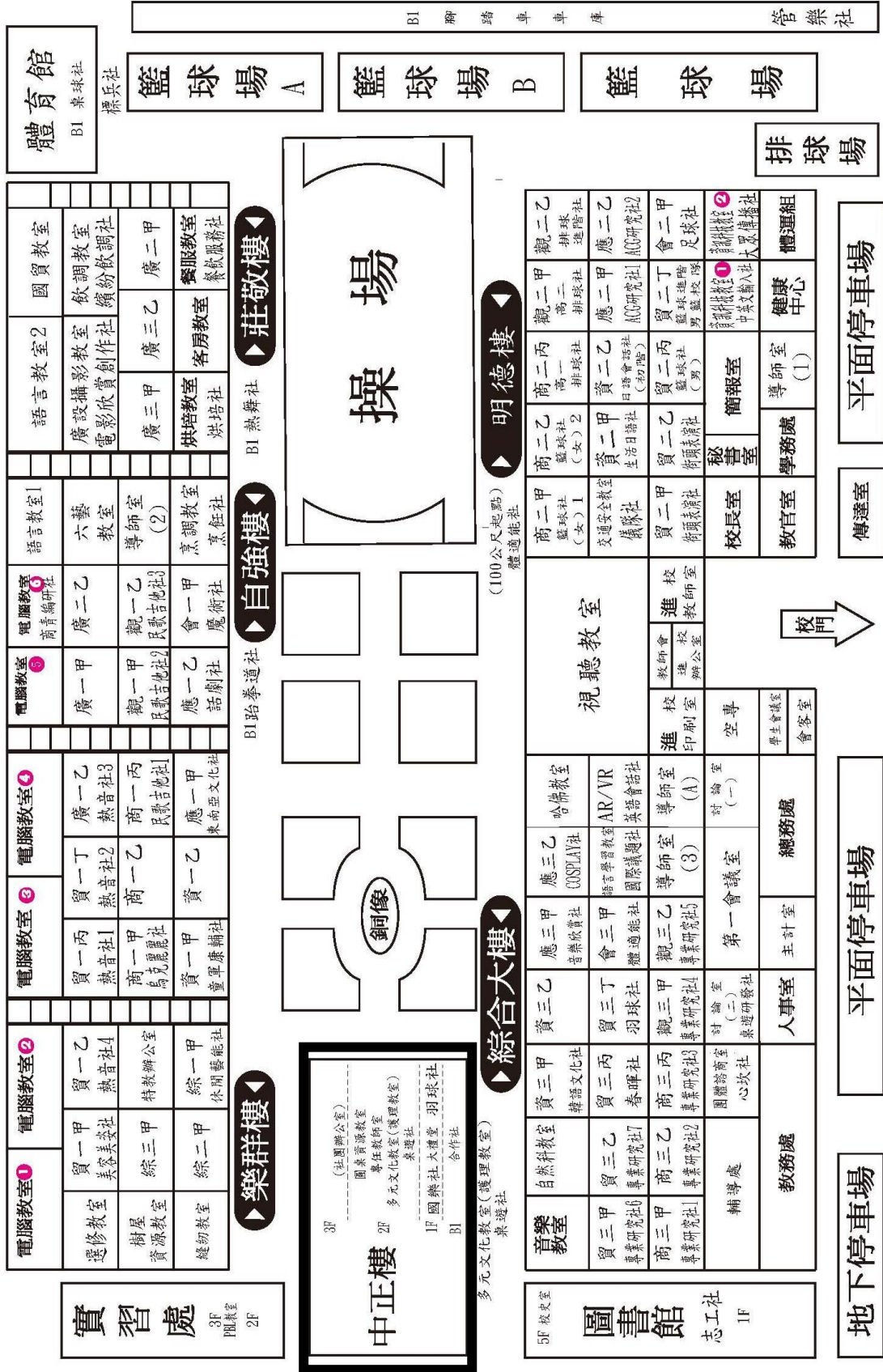
序	項 目	單 位	聯 絡 電 話 或 方 式
1	校內資源	南商輔導處	261-7123 # 561~567
		南商性騷擾投訴專線	291-8061
		南商校安中心/教官室	263-5072
2	社區心理諮詢服務	台南市政府社區心理衛生中心 週一~週五 8:00-12:00 13:30-17:30	335-2982
		教育部學生輔導諮商中心(台南一區)	需透過本校輔導處轉介至 臺南一中輔導處
3	24 小時安心專線	行政院衛生署 (包含自殺防治) (免付費電話, 連手機打也不用付費)	1925(依舊愛我)
4	家庭教育服務	臺南市家庭教育中心 (週一至週五 18:00-21:00) (週一至週六 9:00-12:00、14:00-17:00)	412-8185 (手機請撥 02-412-8185)
		臺南市基督教家庭協談中心	2750511、2750523
		全國家庭教育諮詢專線 週一至週五 9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00 週六 9:00-12:00、14:00-17:00	市話撥打 412-8185 手機請撥 02-4128185
5	張老師	張老師基金會台南分事務所 (中華電信免費)	1980 台南代碼 42 236-6180
6	生命線	24 小時, 各縣市生命線	1995 要救救我
7	婦女服務	臺南市婦女會婦女專線 9:00-12:00 14:00-17:00	221-7881
		財團法人天主教善牧社會福利基金會附設臺南嬰兒之家	234-4009
8	兒童青少年身心科門診 服務	臺南市立醫院(胡慧芳醫師)	260-9926
		新樓醫院(李秋月醫師)	274-5222、237-6497
		嘉南療養院(李冠穎醫師)	279-5019
		奇美醫院(林健禾醫師)	281-2811、222-8116
		高雄榮總臺南分院(王怡儀醫師)	312-5101
		春暉精神科診所(蔡幸芳醫師)	237-3888
		殷健智精神科診所(陳信昭醫師)	281-0008
9	市民預約心理諮商諮詢	台南市政府衛生局	335-2982(每人 2 次)
10	踴共少年專線	兒福聯盟 (週一至週五 15:00-19:00)	0800-001-769
			LINE @youthline

~我們的心靈在尋求解決問題的當中，摸索成長的道路~

校園教室配置圖

臺南高商110學年度第一學期班級暨社團教室配置圖

110.09.01



演講會場



BI 腳踏車車庫 管樂社

家長日防疫措施

提醒參與家長留意：

1. 為配合防疫措施，家長日當日請參與家長們與同學全程佩戴口罩。
2. 進入校園前將進行實聯制登記與體溫量測，若額溫高於 37.5 度或耳溫高於 38 度，請勿進入會場，若有發燒、咳嗽或身體不適，也請家長斟酌身體狀況，在家休息，以維護自身及他人健康安全。
3. 請參與家長於校務報告及親師座談過程中，全程固定座位。

謝謝配合。

